

మాతృత్వ పరమార్థం

మహోజ్వల భవితకు మార్గం

మాతృత్వ పరమార్థం

మహోజ్వల భవితకు మార్గం

With the Divine Mother's Blessings,

(మా) ప్రేమాశీర్వాదములతో

(B. Venkataramaiah I.A.S (Retd)

స్త్రీల శాఖ

శ్రీఅరవిందో సొసైటీ, పాండిచ్చేరి

నేను విశ్వశక్తి ప్రజ్వలించే వైతాళికుల్ని చూశా
ప్రాణం దిశగా ఒదిగిన స్వర్గపుటంచులపైనుండి
జననపు స్వర్ణ సోపానాలు దిగి సమూహాలుగా వస్తూ
అనంత దివ్యత్వానికి ప్రతీకలై
ఉదయ నక్షత్ర పథం నుండి
అశాశ్వతమైన జీవితపు టిరుకు గదులలోకి
ఒక యుగసంధ్యను వాళ్ళు దాటి రావటం చూశా
నిశ్చల విశాల భ్రుకుటితో వెలిగే సృష్టికర్తలు
విశ్వం అవధుల్ని త్రుంచే మహాయోధులు
పరమాత్మ (దేవతల) గనుల్లో కార్మికులు వీళ్ళు
అగోచర శక్తికి వార్తాహారులు
అమరత్వానికి నిర్మాణ శిల్పులు
శిథిలమైన మానవ గోళానికి వచ్చారు
తరగని అమృతత్వపు వైభవాన్ని ముఖాల్లో ధరించి
ఈశ్వర సందేశాన్నింకా ధ్వనిస్తున్న స్వర్ణాలతో
ఆత్మ తేజంతో వెలిగే సుందర దేహాలతో
విచిత్ర మంత్రాన్ని, అజ్ఞాత జ్యోతిని
ఆనందామృత కరపాత్రను చేబూని
దివ్యతర మనీషి నయనాలను సమీపిస్తూ
అపరిచితమైన ఆత్మ గీతాన్ని ఆలపిస్తూ
కాలం ముంగిట్లో ప్రతిధ్వనించే అడుగులతో
వారి పదస్పర్శ తల్లడిల్లే పుడమిని మార్చివేస్తుంది
ఈ ప్రకృతి వదనంపై వెలుగును తీర్మానిస్తుంది....

పరిచయం

యువతీ యువకులు వివాహం చేసుకునే ముందు వివాహం యొక్క ఆదర్శం తెలుసుకోవటం చాలా అవసరం. అసలు ఎందుకు పెళ్ళి చేసుకుంటున్నారు, దీని లక్ష్యం ఏమిటి అని వివేచన కల్గిన మనిషి తెలుసుకోవలసి ఉంది.

ఈ జ్ఞానాన్ని పిల్లలు తల్లితండ్రుల దగ్గర నుండి, స్కూల్లో టీచర్ల దగ్గర నుండి పొందాలి. ఇందువలన భవిష్యత్తులో వీరి వైవాహిక జీవితాలు ఆరోగ్యకరంగా, ఆనందమయంగా ప్రయోజనాత్మకంగా, ఏకీభావంతో ఉంటాయి. సాధారణంగా వివాహమంటే జీవితం పరిపూర్ణం కావటానికి, వంశవృద్ధి కోసం జాతి మనుగడ కోసం జరిగే స్త్రీపురుషుల అనుబంధం అని అభిప్రాయం. కానీ అది ఎంత గురుతరమైన భాధ్యతో వాళ్ళకి తెలియదు.

భూమి మీద ప్రస్తుతమున్న పరిస్థితులను మార్చి మానవతకు మేలు చేసి, పరిపూర్ణమయిన జాతిగా పురోగమింప జేయగల — ఒక ఉదాత్తమయిన, ఉన్నతమయిన ఉనికిని తీసుకురావటమే — అది. అంతేకానీ మరొక ధ్యేయంతో బిడ్డను కనటం కాదు. కుందేలు పిల్లల్ని పెట్టినట్టుగా, యాంత్రికంగా సహజప్రవృత్తి ననుసరించి ఈ భూమి మీదకు బిడ్డను తీసుకురావటం — ఖచ్చితంగా మాతృత్వం కాదు. నిజ మయిన మాతృత్వం అంటే — జాగరూకతతో, చేతనతో ఒక ఉనికిని సృష్టించటం అని అరవిందాశ్రమంలోని శ్రీమాత వివరించారు.

తన తనయులందరికీ ఒక ప్రశాంతి, సామరస్యత, ప్రగతి, సౌభాగ్యాలు నిండిన కొత్తయుగాన్ని ఆవిష్కరించగల ఒక వినూత్న మానవజాతి కోసం ఈ పుడమి ఆకాంక్షిస్తుంది. పరిణామ ప్రక్రియ అటువంటి మార్పు కోసమే మనిషి సహకారం కోసం వత్తిడి చేస్తుంది. అతడందుకు విముఖంగా ఉంటే పరిస్థితుల ప్రభావం వలన బలవంతంగానైనా చెయ్యవలసి వస్తుంది. అతని సహకారంలోనే అతని మోక్ష ముంది. జ్ఞానోదయమైన కొన్ని పవిత్ర క్షణాల్లో అతడు కలలు కన్న సుందరభవిత కూడా అపుడే సాధ్యం. యువతకు వివాహం చేసుకోవటం, బిడ్డకు జన్మనివ్వడం యొక్క నిజధ్యేయాన్ని సుస్పష్టం కావడానికి చేసిన వినమ్ర ప్రయత్నమే ఈ చిన్ని పుస్తకం.

విషయసూచిక

*శ్రీఅరవిందాశ్రమపు శ్రీమాత ప్రవచనములు

స్త్రీ, పురుషులు – సమాన భాగస్వాములు



స్త్రీ పాత్రని కేవలం గృహవిధులకీ, పురుష పాత్రని బాహ్యమైన సాంఘిక విధులకీ పరిమితం చేసి, మమేకంగా ఉండవలసిన దానిని వేరుచేయటం వలన ప్రస్తుత విచారకరమైన పరిస్థితికి కారణమై ఇరువురికీ దుఃఖహేతువయింది. ఉన్నతమైన విధులలోనూ, గురుతరమైన బాధ్యతలలోను వారి పరస్పర స్వభావాలు సన్నిహితంగా ఏకమై విశ్వసనీయమైన ఐకమత్యాన్ని కలిగించాలి.

శత్రువుల్లా స్త్రీపురుషులు ఒకరినొకరు ఎదుర్కొనే విరుద్ధ వైఖరి అంతరించ వలసిన సమయం ఇదికాదా? వ్యర్థమయిన పోటీలకీ, స్వార్థపూరితమయిన వాదాలకి ఇది సమయం కాదు. మానవులంతా స్త్రీలయినా పురుషులయినా కలిసి సమిష్టికృషిలో వారి అత్యున్నత జీవితాశయాన్ని గుర్తించి, దానిని సాక్షాత్కరింప జేసుకోవటానికి తీవ్రంగా, పట్టుదలగా ప్రయత్నించాలి. అప్పుడు పరిష్కరించుకోవలసినది బాహ్య కార్యక్రమాలను ఏవిధంగా బాగా ఉపయోగించుకోవాలో కాక అంతకన్నా ముఖ్యమైనది ఆంతరంగికమైన ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి. అంతర ప్రగతిలేకుండా బాహ్య ప్రగతి సాధ్యం కాదు.

చివరికి, ప్రపంచంలోని అన్ని సమస్యల్లానే స్త్రీల సమస్య కూడా ఒక ఆధ్యాత్మిక సమస్య దగ్గరికే వస్తుంది. ఎందుకంటే ఆధ్యాత్మిక సత్యమే అన్నిటికీ ఆధారం. బౌద్ధమతంలోని "ధమ్మ" లేక దివ్యవిశ్వం ఒక అనంతమయిన పునాదిగా, దీనిపైనే మిగతా ప్రపంచాలన్నీ నిర్మితమై ఉంటాయి. ఈ సర్వోన్నత సత్యం దృష్టిలో స్త్రీపురుషులిరువురూ సమానమే. హక్కులూ, బాధ్యతలూ సమానమే. ఈ పరిధిలో తేడా కేవలం వారి ఆకాంక్ష యొక్క గాఢత, నిజాయితీ, సంకల్పం యొక్క స్థిరత్వంలోనూ ఉంటుంది.

స్త్రీపురుష విభేదాల సమస్యకు గంభీరమైన శాశ్వతమయిన పరిష్కారం వారి మూలాధారమయిన ఆధ్యాత్మిక సమానతను గుర్తించినపుడే. ఈ సమస్యను ఈ వెలుగులో, ఈ ఆధ్యాత్మిక శిఖరాగ్రాలపై

మన కృషి యొక్క, నవజీవనం యొక్క దృష్టి నిలిపి, అదే కేంద్రంగా మానవతా భవిష్యమందిరం నిర్మించబడుతుంది.

— శ్రీమాత

∴

వివాహమంటే...

భౌతిక జీవితాలు ఏకం కావటం, ఒకే విధమైన
విషయాసక్తి కలిగి ఉండటం, జీవితంలో
సుఖదుఃఖాలని, గెలుపు ఓటములను కలిసి
ఎదుర్కోవటమే వివాహం యొక్క పునాది;
కానీ, అదొక్కటే సరిపోదు.
ఒకే విధమైన గాఢమైన అనుభూతులు, భావావేశాలు
సౌందర్యదృష్టి, సంతోషాలు కలిగి ఉండటం
ఒకే రకంగా స్పందించటం, ఒకరి కోసం
ఒకరు, ఒకరి ద్వారా ఒకరుగా ఉండటం మంచిది
అవసరమే, కానీ అదీ చాలదు.
ఒకే విధమయిన గంభీరమయిన ఉన్నతభావాలు
కలిగి, పరస్పరమైన, అనురాగాన్ని
మృదుత్వాన్ని కలిగి, జీవితంలో ఎన్ని ఎదురు దెబ్బలు
తగిలినా, అలసట, విసుగు నిరుత్సాహం ఎదురైనా
చెదిరిపోని మృదు మధురమైన అనుబంధాన్ని కలిగి ఉండాలి.
అన్ని వేళల్లోనూ, అన్ని సందర్భాలలోను కలిసి ఉండటంలో
ఆనందాన్ని, అత్యంత ఆనందాన్ని కలిగి ఉండాలి
ఏ పరిస్థితులలోనైనా ఒకరితో ఒకరు ప్రశాంతత, నిశ్చలత, సంతోషం
కలిగి ఉండటం మంచిది — అది చాలా అవసరం;
తప్పనిసరి, అయినా అది కూడా సరిపోదు.
మనసులు మమేకం కావటం సమన్వయమైన
సంపూరకమైన భావాలు కలిగి ఉండటం
మీ మేధా సంబంధమయిన విషయాలు, పరిశోధనలు
ఇంకా క్లుప్తంగా మీ మానసిక కార్యకలాపాల

పరిధి ఏకమై పరస్పరం విస్తృతము, సుసంపన్నం కావాలి.
అదీ మంచిదే, చాలా అవసరం కూడా, కానీ అదీ సరిపోదు.
మన పుట్టుక, దేశకాల పరిస్థితులు (పరిసరాలు) మన విద్య
వీటికి భిన్నంగా అతీతంగా, యింకా లోతుగా,
కేంద్ర స్థానంలో, శిఖరాగ్రాన మన ఉనికి యొక్క
అత్యున్నత సత్యం, ఒక నిత్య కాంతి ఉంది. అదే
మూలం, అదే కారణం, అదే మన ఆధ్యాత్మికోన్నతికి
గురువు, మన జీవితాలకు శాశ్వతమైన మార్గాన్ని
చూపించేది. మన గమ్యాన్ని నిర్దేశించేది అదే.
ఆ చేతనలో ఏకం కావటమే వివాహం యొక్క
అసలైన పరమార్థం — ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఆశంశ
(ఆకాంక్ష) ఒకే అభిలాష కలిగి ఊర్ధ్వగతిలో
పయనించటమే — కలకాలం మనగలిగే అనుబంధ రహస్యం.

— శ్రీమాత

∴

మహిళ పాత్ర

స్త్రీ పాత్ర నిజానికి చాలా మహిమాన్వితమయినది, ఉన్నతమయినది. జీవానికి మూలమయిన సృష్టి యొక్క ఘనతలో పాలుపంచుకొనే అదృష్టం ఆమెకే దక్కింది, — సంతానాన్ని కనగలిగే శక్తి వలన. వ్యక్తిగతమయిన మరొక వరం ఏమిటంటే ఆమె జీవితం ప్రేమమయం కావటం. పిల్లల విశ్వసనీయమైన ప్రేమ, భర్త అనురాగం, అనంత మయిన అవ్యాజమయిన భగవంతుని ప్రేమ. ఆమె జీవితం యొక్క సారాంశమే ప్రేమ యిచ్చి పుచ్చుకోవటం. మరే రంగంలోనూ స్త్రీ సాధించిన విజయాల వలన వచ్చే సమంజసమైన గర్వం కానీ సంతృప్తిగానీ, ఆమె ప్రేమను పంచి యివ్వటంలోనూ, పొందటం వలన కలిగే ఆనందానికీ సాటిరావు. ఆమెది ఎంత ఉన్నతమయిన బాధ్యత! పిల్లల భవితని తీర్చిదిద్దటమే కాదు, తన దేశం భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తుందామె.

ప్రెసిడెంట్ హెర్బెర్ట్ హూవర్ యిలా అన్నారు "కనీసం ఒక తరంలో సరిగా జన్మించి, సరైన శిక్షణ పొంది, విద్యావంతులు, ఆరోగ్య వంతులు అయిన పిల్లలుంటే ప్రభుత్వానికి కొన్ని వేల సమస్యలు పరిష్కారమయిపోతాయి" మనదేశం సమున్నత స్థాయికి ఎదగాలంటే మనం ఆరోగ్యవంతమయిన ధీశక్తిని, వీర్యవంతమయిన శరీరాల్ని కలిగి ఉండాలి.

— పావ పెరోలా

ఈ విశ్వాన్ని రక్షించేది స్త్రీయే. జీవితం యొక్క తాళం చెవి ఈమె చేతిలోనే ఉంది. జీవితాన్ని సంరక్షించే ప్రేమ అనే మహిమాన్విత శక్తి ఈమెకే ఉంది. ఈ విశ్వానికి మోక్షం కూడా ఆమె ద్వారానే రావాలి. తల్లులంతా కలిసి 'మాకిక యుద్ధాలువద్దు' అంటే వారు తప్పక కృత కృత్యులవుతారు. గర్భస్థ సమయంలోనే తమకు పుట్టబోయే శిశువు లకు యుద్ధాలు వద్దని, హత్యలు జరగకూడదని తల్లులంతా చెపితే పెరిగి పెద్దయినపుడు ఆ భావనలే పిల్లలు అనుసరిస్తారు. తమ తల్లుల భావానుసారంగా, ఈ ప్రపంచాన్ని మెరుగుపర్చటానికి ప్రయత్నిస్తారు.

— పీటర్ డ్యూనోవ్, బల్గేరియన్‌మాస్టర్

∴

మాతృమూర్తి ఆశంశ

వేదాలలో మాతృ — తల్లి — సృష్టికర్తగా/నిర్మాణకర్తగా, జ్ఞానిగా వర్ణిం చబడింది. మాతృ శబ్దం దివ్యజనని మహాలక్ష్మికి నామాంతరం కూడా.

ఉపనయన సంస్కార సమయంలో బ్రహ్మచారికి చాలా విష యాలు ఉపదేశించబడతాయి. అందులో మొదటిది మాతృదేవోభవ — తల్లిని దైవంగా భావించమని. ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. భార తీయ సంప్రదాయాలలో కూడా తల్లికి అమితమయిన గౌరవం యివ్వ బడింది. ఆమె ఆధిపత్యమే సర్వోన్నతం.

ఆమె మాటలకు తిరుగులేదు, అది ఆమె అధికారం వలన కాదు, అన్నింటినీ జయించగల ఆమె ప్రేమ వలననే.

ఆమె మూర్తీభవించిన నిస్వార్థత; షరతులు లేని ప్రేమస్వరూపిణి.

మానవజాతి భవిత తల్లుల మేధస్సు, ఆరోగ్యం అభిలాషలపై ఆధారపడి ఉంది.

తల్లి గర్భంలో శిశువుండే 280 రోజులూ, శిశువు పెరుగుదల — తల్లి రక్తప్రవాహం మీద, నాడీమండలం, మనస్తత్వం, ఆమె ఆకాంక్షల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

తల్లిలో ఉండే తీవ్రమయిన అభిలాష బిడ్డ ద్వారా సఫలమవుతుంది. చరిత్రలో ఎన్నో తార్కాణాలున్నాయి. మహారాష్ట్ర సన్న్యాసి అయిన ఏకనాధుడు భావార్థ రామాయణంలో ఈ విధంగా రాస్తాడు. మహారాణి కౌసల్య గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు తరచూ ధ్యానస్థితిలో ఉండేది. క్రూరుడైన రావణాసురుడి బలం పెరగటం ఆమె చూస్తుంది. రావణుడి బారినుండి ప్రజలని కాపాడటం ధైర్యశాలి అయిన ప్రభువు బాధ్యత అని ఆమె భావించింది. రావణభయం నుండి పృధ్వి విముక్తి పొందాలని ఆమె ఎంతో కోరుకుంది. ఆమె కోరిక తనయుడైన శ్రీరాముని వలన నెరవేరింది.

మరొక ఉదాహరణ: ప్రశస్తి చెందిన జిజాబాయి, షాహజీ భార్య అయిన జిజాజీ మాతృభూమిని ఆక్రమించిన మొగలాయుల్ని పారద్రోల గల, వీరుడు, సాహసవంతుడు గొప్ప యోధుడయిన కుమారుడు కలగాలని కోరుకుంది. ఆమె కుమారుడు మరాఠా యోధుడయిన శివాజీ శత్రురాజులతో వీరోచితంగా పోరాడి మాతృదేశాన్ని విడిపించి తల్లి కలల్ని నిజం చేసాడు.

ఈ క్రింది శ్లోకంలో భారతీయ సంస్కృతి ప్రతిఫలిస్తుంది.

మాతృవత్ పరదారేషు యపశ్యతి సపశ్యతి।
సహస్త్రం తు పితౄన్ మాతా గౌరవేణాతిరిచ్యతే॥

ఎవ్వరైతే పరస్త్రీలో తల్లిని చూస్తాడో, సత్యాన్నే చూస్తాడు.
వేయిమంది తండ్రులకంటే ఒకతల్లి మిన్న.

శివాజీ చక్రవర్తి తన సేనాధిపతి సౌందర్యవతి, యౌవనవతి కళ్యాణ పట్టణ సుబేదారు కోడలిని బహుమానంగా తీసుకువచ్చినపుడు ఆమె సౌందర్యాన్ని ప్రశంసిస్తూ శివాజీ ఈమె నా తల్లి అయి ఉంటే నేను కూడా రూపవంతుణ్ణయి వుండేవాడినని అన్నాడట. ఆమెను గౌరవించి తన తల్లికి బహుమానంగా పంపాడు.

— *విదులా జవాల్జేకర్*

నిజమయిన మాతృత్వం

స్త్రీకి మాతృత్వం ఒక ముఖ్యమయిన బాధ్యత; కానీ మాతృ త్వమంటే సరియైన అవగాహన ఉన్నపుడే ఇది నిజం. కుందేలు కన్నట్లుగా ప్రాకృతికంగా, యాదృచ్ఛికంగా అజ్ఞానంతో ఈ ప్రపంచంలోకి పిల్లల్ని తీసుకురావటం మాతృత్వం కాదు.

నిజమైన మాతృత్వం ఒక క్రొత్త దేహాన్ని ఉపయోగించుకోవటానికి వచ్చే ఒక ఉనికిని సృజించటం. స్త్రీ నిజమైన క్షేత్రం ఆధ్యాత్మికం. మనం తరచూ ఈ సత్యాన్ని విస్మరిస్తాం.

ఒక బిడ్డకు రూపాన్నివ్వటం, కనటం సరిపోదు. జన్మనివ్వటం అనేది భావనాబలంతోనూ, సంకల్పశక్తితోనూ, ఉన్నతాదర్శాన్ని ప్రకటించగల వ్యక్తిత్వాన్ని సృష్టించగలిగినపుడు నిజమైన మాతృత్వం ఆరంభమవుతుంది.... ఆమెకు అలా చేయగల శక్తి లేదని అనవద్దు. ఇందుకు నిదర్శనంగా ఎన్నో తార్కాణాలున్నాయి. ముందుగా భౌతిక పరిసరాల ప్రభావం చాలా ఏళ్ళక్రితమే గుర్తించబడింది. ప్రాచీన గ్రీకులు కళాత్మకము, సుందరము అయిన రూపాల మధ్య స్త్రీలను ఉంచటం ద్వారా నెమ్మది నెమ్మదిగా అత్యంత సామరస్యత కలిగిన జాతిగా రూపొందారు.

ఈ సత్యానికి సంబంధించి అనేక వృత్తాంతాలు ఉన్నాయి. గర్భవతిగా ఉన్న ఒక స్త్రీ ఒక సుందర చిత్రం/శిల్పం వైపు నిరంతరం చూడటం వలన ఆ చిత్రం లేక శిల్పాన్ని పోలిన బిడ్డకు జన్మనివ్వటం అరుదు కాదు. నేను కొన్ని సంఘటనలు స్వయంగా చూసాను. వాటిలో నాకు బాగా గుర్తు ఉన్నది ఇద్దరు చిన్న పాపలు. అసలు వంకపెట్టలేనటువంటి అందమైన కవలలు. విచిత్రమేమిటంటే వాళ్ళకసలు తల్లితండ్రుల పోలికలే లేవు. వాళ్ళని చూసినపుడు నాకు పేరు పొందిన ఒక ఆంగ్ల చిత్రకారుడు రేనాల్డ్స్ గీసిన చిత్రం గుర్తుకు వచ్చేది. ఒక రోజు యిదే మాట ఆ పాపల తల్లితో అన్నాను. ఆమె వెంటనే ఆశ్చర్యంగా 'నిజంగానే కదూ, నేను గర్భవతిగా ఉన్నపుడు నా బెడ్‌పైన రేనాల్డ్స్ గీసిన చిత్రం ఉండేది. రోజూ నిద్రకు ఉపక్రమించేటపుడు, మళ్ళీ నిద్ర లేవగానే నామొదటి చూపు ఆ చిత్రం పైనే ఉండేది. నేను నా మనసులో నా పిల్లల ముఖకవళికలు ఈ చిత్రంలో పిల్లల్లా ఉంటే బాగుంటుందని అనుకునే దాన్ని. నేను బాగా కృత

కృత్యురాల్నవటం మీరు చూసారు' నిజంగా ఇది ఆమె గర్వించదగ్గ విషయం. ఆమె ఉదాహరణ మిగిలిన స్త్రీలకి చాలా ఉపయోగకరం; ఆదర్శప్రాయం.

భౌతిక స్థాయిలోనే జడపదార్థంలోనే యిటువంటి ఫలితాన్ని పొందగలిగితే, మానసిక స్థాయిలో సంకల్పం, భావనల బలం ఎంతో శక్తివంతమయిన చోట మరింత అనుకూలమైన ఫలితాలు పొందవచ్చు; మనం నిగూఢమయిన, అస్పష్టమయిన లోపభూయిష్టమయిన వారసత్వబంధాన్ని, పురాతన లక్షణాలను ఎందుకు అంగీకరించాలి? అవి మన ఉపచేతనలో మనను పోలిన వ్యక్తిత్వం పట్ల ఉండే సుముఖత మాత్రమే.

మనం ఎప్పుడైతే ఏకాగ్రతతో, సంకల్పంతో ఉన్నతాదర్శానికి అనుగుణంగా వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించి ధారణ చెయ్యగలుగుతామో..

ఈ ప్రయత్నంలో మాతృత్వం అమూల్యమూ, పవిత్రమూ అవుతుంది. ఈ పనితో మనం ఆత్మయొక్క ఉన్నతకార్యంలోకి ప్రవేశిస్తాం. స్త్రీత్వం పాశవికతలోంచి మానవతా శక్తిలోకి ఎదుగుతుంది.

ఈ ప్రయత్నంలోనే మనకి నిజమైన బాధ్యత ఉంది. ఈ బాధ్యత ఎప్పుడూ కూడా ముఖ్యమయినది. ఈ పృధ్వి పరిణామంలో అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగింది.

మనం ప్రపంచ చరిత్రలో ఒక ప్రత్యేకమయిన, అరుదైన మలుపు దగ్గర ఉన్నాం. ఇంతకు మునుపెన్నడూ మానవుడిటువంటి ద్వేషం, రక్తతర్పణం, అస్తవ్యస్తమయిన చీకటి దశలో పయనించి ఉండలేదు. అదే సమయంలో ఇంత తీవ్రమయిన బలమయిన ఆశ ప్రజల మనసుల్లో మేల్కొని ఉండలేదు. మనం హృదయస్వరాన్ని వినగలిగితే మనకి తెలియకుండానే న్యాయం, సౌందర్యం, సామరస్యత, సోదరత, సర్వశ్రేయస్సు నిండిన ఒక క్రొత్త సామ్రాజ్యంకోసం ఎదురు చూస్తున్నాం. అది ప్రస్తుత ప్రపంచ స్థితికి భిన్నంగా ఉంది. ఎవరి మనస్సులు స్వంతానికే కాక, వారి కుటుంబాలు దాటి, వ్యక్తిగత లాభాలు, ప్రాంతీయ సంప్రదాయాల కతీతంగా ఎవ్వరైతే తాము తమ కుటుంబానికి, దేశానికి కాక అన్ని దేశాలలోను ప్రతిష్ఠితమయిన భగవంతునికి చెందుతామని భావిస్తారో వాళ్ళు లేచి మానవత కోసం నడుంకట్టాలి — ఉషోదయం ఆవిర్భవించటానికి....

ఈ తరుణంలో ఈ బహుముఖమయిన కార్యంలో స్త్రీపాత్ర ఏమిటి? సామాన్యంగా ముఖ్యకార్యక్రమాలలో, సందర్భాలలో స్త్రీలను

ఒక మూలకు త్రోసివెయ్యటం ఆచారం; అది వారి వ్యవహారం కాదనీ, బలహీనులనీ ముద్రవేయటం అలవాటు. అణకువగా, పసిపిల్లలా, బహుశా సోమరిలా స్త్రీ అందుకు అంగీకరించి ఉండవచ్చు. కనీసం కొన్ని దేశాలలో ఇలా జరుగుతుంది. ఇది గర్హనీయం. వాళ్ళు చేసినది తప్పు అని చెప్పటానికి సాహసిస్తున్నాను. భవిష్యత్తులో స్త్రీపురుషుల మధ్య అటువంటి విభజనకి, అసమానతకీ తావులేదు. నిజమైన సంబంధంలో సమానత, పరస్పర సహకారం, సహవాసం కలిసి ఉండాలి. ఈనాటి నుండి మనం వాస్తవమైన స్థానాన్ని పొంది మన ప్రాముఖ్యతని, ఆధ్యాత్మిక నిర్మాతగా, గురువుగా గుర్తించాలి. తమకున్న కొద్ది సావ కాశాల వల్ల పురుషులు దురహంకారంతో, స్త్రీ బాహ్యమైన బలహీనత (ఇది నిజానికి తప్పనిసరి కాదు) ఆధారంగా తృణీభావంతో చూడటం జరుగుతుంది. వారేమనుకున్నా 'అతిమానస పుత్రుడికి' జన్మనివ్వ బోయేది స్త్రీయే. శ్రీఅరవిందులు దర్శించిన అతిమానస పుత్రునికి జన్మ నివ్వబోయేది స్త్రీయే. అయినా అందుకు కేవలం గర్వపడితే సరిపోదు. ముందుగా దాని అర్థం తెలుసుకోవాలి; ఎంత గురుతరమయిన బాధ్యతో గుర్తించాలి; మనఃపూర్వకంగా అందుకు సంసిద్ధమవ్వాలి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ పనిలో మనకి అత్యంత ప్రముఖమైన పాత్ర ఉంది. ముందుగా ప్రస్తుతమున్న అస్పష్టత, అస్తవ్యస్తం నుండి తేజస్సు, సామ రస్యతల వైపుగా రూపాంతరం చెందే మార్గం ఏమిటో మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

ఇందుకు చాలా సాధనాలున్నాయి. రాజకీయం, సాంఘికం, నైతికం, మతపరమైనవి. ఇవేవీ కూడా సాధించవలసిన ఈ మహత్కా ర్యానికి విశ్వసనీయమైన ఫలితాల నివ్వలేవు. కేవలం ఒక నూతన ఆధ్యాత్మిక అంతర్వాహిని మనిషిలో ఒక నవ్యచేతనను కల్గించి కార్యా చరణలో ఎదురయ్యే అంతులేని సమస్యలను అధిగమింపజేయాలి.

ఇంతవరకూ భూమిమీద ఆవిష్కరింపబడని తెలియని దివ్య శక్తి ఒక నూతన ఆధ్యాత్మిక తేజం ఈ జగత్తులోకి దిగివచ్చి ఒక నవ్యరూపం సంతరించుకుంటుంది. మనం మళ్ళీ మొదలైన చోటికే మన నిజమయిన మాతృత్వం బాధ్యత దగ్గరకే వస్తున్నాం. ప్రస్తుత పరిస్థితులను పరిణామమొందించి ఆధ్యాత్మికశక్తిని ప్రతిష్ఠించగల రూపాన్ని నిర్మించగలిగేది స్త్రీ కాక మరెవ్వరు?

కేవలం ఉన్నతమైన వ్యక్తిత్వ ఆదర్శం చాలదు. భవిష్యత్తులో ప్రకృతి ఏవిధమైన ఆదర్శాన్ని ఆవిష్కరించబోతుందో మనం శ్రమించి తెలుసుకోవాలి. ఇంతవరకూ మనం చూసిన వారిలో ఉన్నతమైన వ్యక్తులలాగానో లేక వారికన్నా గొప్ప శక్తిమంతులుగానో, ప్రతిభావంతులుగానో కాక, భావన మరియు సంకల్పబలంతో అభిలషించి పరమోన్నతమయిన సాధ్యతను దర్శిస్తూ మానవ కొలమానాలకు, లక్షణాలకు అతీతంగా అతిమానస పుత్రుడికి జన్మనివ్వాలి.

ప్రకృతి యింతవరకూ ఊహించనటువంటి, వినూత్నమయిన సృష్టికోసం ఉవ్విళ్ళూరుతోంది. మనం ఈ స్పందనకు ప్రతిస్పందించాలి.

ముందుగా ఈ ప్రకృతి యొక్క స్పందన మనని ఎటుగా తీసుకు వెళుతుందో పరిశోధించాలి. ఇందుకు గతంలోకి వెనుదిరిగి చూడటం ఎంతో అవసరం. మనం నేర్చుకున్న పాఠాలను నెమరువేసుకోవటం తప్పనిసరి.

ప్రకృతిలో ఒక క్రొత్త సామర్థ్యం ఆవిష్కరించబడినపుడు, ప్రతి ప్రగతిలోను ఒక క్రొత్త జాతి ఆవిర్భవించటం జరుగుతుంది.

ప్రగతిశీలమైన జాతుల, వ్యక్తుల జీవన రూపాలు మానవ చక్రంలో ఎడతెరిపి లేకుండా, మార్గదర్శులైన వారి ప్రేరణపొంది, ఫలించి, సంస్కరింపబడి, పరంపరగా నడుస్తున్నాయి. ఈ రూపాలన్నీ కూడా ఒకే లక్ష్యానికి గురిపెట్టబడి ఉన్నాయి. ఇదే నిగూఢమైన, మహోన్నతమయిన ప్రకృతి యొక్క గమ్యం.

ప్రతి జాతి, ప్రతి సంస్కృతి, ప్రతి మానవ సంఘం, ప్రతి మతం ప్రకృతి యొక్క నూత్న ప్రయత్నాన్ని తెలియజేస్తాయి; అవి అనంత కాలచక్రంలో, దీర్ఘక్రమంలో గుణించబడిన ఆమె ప్రయత్నాల్లో ఒకటి.

జంతుస్థాయి నుండి మానవుడు పరిణమించినట్లుగా ఒకరోజు, సాంఘిక, మతరూపం నుండి అతిమానస రూపం ఆవిర్భవిస్తుంది.

ప్రప్రథమంగా ప్రాణం ఆవిర్భవించిన నాటినుండి మనిషిగా మనిషి నుండి దివ్యపురుషుడుగా పరిణమించటమే ప్రకృతి నిరంతర ప్రయత్న లక్ష్యం.

మానవ బాహుళ్యం నుండి ఆమె అతిమానస వ్యక్తుల సాధ్యతను ఆశిస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరిలో ఆమె భగవత్సాక్షాత్కారాన్ని కోరుకుంటుంది.

ప్రకృతి యొక్క ఈ పిలుపుకి మనం బదులు పలకాలి. ఈ మహోన్నతమయిన వైభవోపేతమయిన కార్యానికి మనల్ని మనం అంకితం చేసుకోవాలి.

ఈ క్రొత్తజాతి, సహజ జ్ఞానం (Intuition) తో పాలించబడు తుంది. ఇంకా చెప్పాలంటే దైవేచ్ఛను సూటిగా గ్రహించగలదు. సామాన్యులు క్లిష్టమయిన హేతుబద్ధమయిన మార్గంలో నడుస్తుంటే, ఈ 'దివ్యజాతి', అంతర్జ్ఞానం ఓటమిలేని దృఢమైన హస్తంలా నేరుగా దారిచూపగా జీవనపథంలో సాగిపోతుంది. ఈ ప్రతిభాశక్తి ప్రస్తుతం అరుదేకాకుండా, అసాధారణం కూడా. కానీ రాబోయే నూతన జాతికది సర్వసాధారణం, సహజం అవుతుంది.

ఈ అంతర్ జ్ఞానం యొక్క ప్రతిభవలన హేతువు నశించి పోతుంది; మనిషి — వానరాలకున్న భౌతికశక్తి కోల్పోయినట్లుగా, అతిమానస వ్యక్తి, మానసిక శక్తిని, ఎదుటివారిని వంచించే శక్తిని కోల్పోతాడు.

మనిషి తాను ఎంతో గొప్పదని భావిస్తున్న బుద్ధిబలం తనలో నిక్షిప్తంగా ఉన్న ఈ అనంతమయిన శక్తిని కనుగొనటానికి ఏమాత్రం సరిపోదని ధైర్యంగా అంగీకరించిన నాడే అతిమానస పరిణామానికి ద్వారాలు తెరుచుకుంటాయి.

పరిపూర్ణమయిన ఆత్మ వికసించటమే అతిమానస సత్యానికి దారి.

మనిషి ఆధ్యాత్మికతను అంగీకరిస్తే అన్నీ సులభతరం అవు తాయి, రూపాంతరం చెందుతాయి.

ఆధ్యాత్మిక జీవనం యొక్క పరిపూర్ణత, ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందిన మనిషి సత్యానికి, నిజమైన జ్ఞానానికి ఎంతవరకు విధేయుడై ఉంటాడు అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

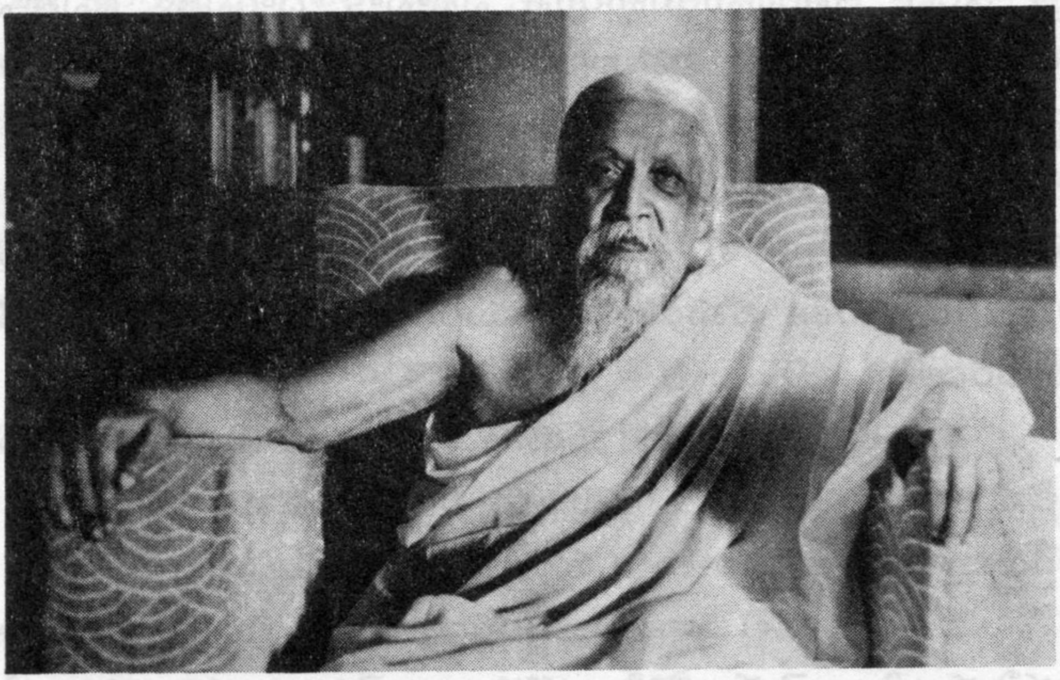
ఈ జ్ఞానం పశువులలో ఉండే (instinct) ప్రవృత్తిలా కాక పూర్తిగా సమగ్రంగా చేతన కలిగిన సహజ జ్ఞానం (intuition)

ఈ ఆధ్యాత్మిక పరిణామమే లక్ష్యంగా, ఇదే మానవుడికి అత్యవసరంగా, పశుస్థాయి నుండి మనోబుద్ధి స్థాయికి ఎదిగినట్లుగా ఆధ్యాత్మిక మానవుడిగా రూపాంతరం చెందటమే గమ్యంగా భావించే వారు నూతనయుగంలో మానవాళి భవితకు ఎంతో సహాయపడిన వారవుతారు.

ముందుగా ఈ మార్పుని గ్రహించి ఈ జగతికి నూతన జాతిని కనియిచ్చే విశిష్టకార్యం స్త్రీలదే.

— శ్రీమాత

∴



"ప్రకృతి ప్రభువై అతిమానసుడవతరించగా
పదార్థ ప్రపంచం రూపాంతరమొందదా,
ప్రకృతి గాఢాంధకారంలో సత్యాగ్ని ప్రజ్వలించి అతడు
పృధివిపై మహత్తర ధర్మాన్ని ఆవిష్కరిస్తాడు,
మనిషి సైతం ఆత్మ ప్రబోధం వైపు తిరిగి చూస్తాడు."

శ్రీఅరవిందుల సావిత్రి నుండి

తండ్రి పాత్ర

వివాహం సంతతికి పూర్వపరం. వివాహం యొక్క లక్ష్యం ఉన్నత మయిన చేతన కల్గిన అతిమానస పుత్రుణ్ణి కనటమే. నిస్సందేహంగా స్త్రీ పాత్ర కీలకమయినదే అయినా పురుషులకీ ప్రముఖమైన, నిర్దిష్టమైన పాత్ర ఉంది. ఆనందమయమయిన వైవాహిక దాంపత్య జీవితానికి, సంతాన సౌభాగ్యానికి సహకారం ఎంతో అవసరం. బిడ్డకు జన్మ నివ్వటంలో ఈ సహకారం ఎలా ఉండాలో పరిశీలిద్దాం.

అన్నిటికన్నా ముఖ్యమయినది ప్రార్థన, ఆకాంక్షలతో ప్రారం భమయ్యే సంసిద్ధతాదశ. ఈ ప్రార్థన, ఆశంశ సామరస్య జీవనంతో కలిసి, గర్భధారణ సమయానికి ముందు ఒక ప్రశాంత, సంతోష వాతావరణాన్ని కల్పించాలి.

స్త్రీ గర్భం దాల్చాకా పురుషుడి సహకార పాత్ర సంరక్షణతో కూడిన ఆసరాగా ఉండాలి. ఆమె తన బిడ్డకు ఉత్తమమయినదే యివ్వ గలిగేటట్లు ఆమె అవసరాలు గమనించాలి.

కాబోయే తల్లి భావాలు స్థిరంగా ఉంటే బిడ్డకు కూడా అదే సంక్రమిస్తుంది. ఆమెకు పౌష్టికాహారం అందేటట్లు భర్త శ్రద్ధ వహిం చాలి. పుట్టబోయే బిడ్డ యిద్దరికీ చెందుతుంది కనుక యిద్దరికీ సమాన మైన బాధ్యత ఉంటుంది.

సంతులిత ఆహారం తర్వాత అతిముఖ్యమయినది గృహ వాతావరణం. ఆమెకు ప్రశాంతత, ప్రేమ, దయ కావాలి. భర్త ఆమెపట్ల దురుసుగా, నిర్దయగా, నిర్లక్ష్యంగా ప్రవర్తించకుండా నిగ్రహాన్ని కలిగి ఉండాలి. మిగిలిన గృహసభ్యులంతా సహకారంతో సామరస్యంతో మెలిగేటట్లు చూడాలి. నిరంతరం జాగరూకతతో ఆమెను సంరక్షిస్తూ ఊతగా నిలవాలి.

ఆమె అవసరాలు ఆమెకు అందేటట్లు చూడటం భర్త బాధ్యత. కేవలం డబ్బు ఖర్చుపెట్టడంకాదు. సహకారం, ప్రేమ, బలం పంచి ఆలం బనగా మొదటి నుండి చివరివరకూ నిలబడాలి. వివాహానికి వధువు, వరుడు ఆధారం, గర్భధారణకు భార్యాభర్తలు ఆధారం. ఆత్మీయాను రాగాలు, సమన్వయతగల తల్లితండ్రులు ఆరోగ్యమైన సంతోషభరితమైన గృహానికి ఆధారం. భర్త అండదండలు, ప్రేమ సహకారం లేకుండా స్త్రీ తన పాత్రని పరిపూర్ణంగా నిర్వహించలేదన్నది సత్యం.

బిడ్డ కోసం ప్రార్థించాలి

"నా తల్లితండ్రులు నేను జన్మించాలని ఎన్నో ఉపవాసాలు వ్రతాలు చేసారు. మనువు ఆర్యుని గురించి యిలా అన్నాడు. "పూజ ద్వారా పుట్టిన వాడే ఆర్యుడు". ఆయన దృష్టిలో ప్రార్థన ద్వారా పుట్టని బిడ్డ అక్రమ సంతానమే. ప్రతి బిడ్డా ప్రార్థించబడాలి. శాపాలతో వచ్చిన బిడ్డలు అజాగ్రత్తగా ఈ ప్రపంచంలోకి జారి వచ్చిన వాళ్ళు. అటు వంటి సంతానం నుండి మనం ఏమి ఆశిస్తాం?

స్త్రీపురుషుల యొక్క మహత్వమైన ప్రార్థన నుండి ఈ జగత్తులో ఒక ఆత్మ అఖండమయిన శక్తితో ఆవిర్భవిస్తుంది. అది హాస్యోక్తి కాదు.

అది క్షణికోద్రేకం కాకూడదు. మూర్ఖమయిన శారీరక సుఖం కాదు. వేయిసార్లు కాదని ఒక హిందువు అంటాడు."

— స్వామి వివేకానంద

∴

భవిష్యత్తు పారమార్థిక స్త్రీలదే

గతం దేహధారుఢ్యం కలిగిన పురుషులది; భవిష్యత్తు పారభౌతిక మయిన స్త్రీలది అని శ్రీ వివేకానంద వచించారు. దీని అర్థం ఏమిటి? ఈ పారలౌకిక అనే మాట ఆధ్యాత్మికతకు పర్యాయ పదం. ఒక స్త్రీ ఉన్నత సత్యాన్ని, ఆధార భూతమయిన ఆత్మను తెలుసుకోగలిగి నపుడే ఆమె నిజంగా ఆధ్యాత్మికరాలవుతుంది.

స్వామిజీ స్వంత తల్లి ఒక పారమార్థిక స్త్రీ. ఆయనకు తెలిసిన మొట్టమొదటి మరియు సన్నిహితమైన ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తి ఆమే. ఆమె ఉన్నత చేతన కలిగి ఉన్నదో లేదో మనకు తెలియకపోయినా ఆమె ఆధారం భగవంతునిలోనే. స్వామిజీ దర్శించిన ఆదర్శమహిళ తొలి నమూనా తల్లి.

స్వామిజీ తల్లి భువనేశ్వరీదేవి పుత్రుడు కావాలని అనుకున్నది. ఆమె మొదటి బిడ్డ చనిపోయాడు. శివుడికి నియమనిష్ఠలతో పూజలు చేస్తే మళ్ళీ కొడుకు పుడతాడని భావించింది. కాని ఈశ్వ

రుడు కొలువున్న వారణాసికి ఆమె చాలా దూరంలో ఉంది. వారణాసిలో ఆమె బంధువొకామె ద్వారా శివుడికి పూజలు, అర్చనలు జరిగేటట్లు ఏర్పాటు చేసుకుంది. అదే సమయంలో ఇంటివద్ద, వారణాసిలో అర్చన జరిగే రోజులలోనే ఆమె పూజలు చేసేది. ఒక సంవత్సర కాలం యిలా వ్రతం చేస్తే పుత్రుడు కలుగుతాడని ఆమె నమ్మింది. ఒకరాత్రి శివుడే ఒక మగబిడ్డగా రూపంధరించి తనకు కుమారుడుగా జన్మించనున్నట్లు ఆమె కలగన్నది. ఈ సంఘటనపై నివేదిత యిలా వ్రాసింది. "ఓ పరమేశ్వరా శారదామాయితో రామకృష్ణులు — స్వామి ఆ పరమశివుని అవతారంగాను, తాను కాళిమాత స్వరూపంగాను భావించటానికి యిష్టపడతానని అంటుండేవారు".

భువనేశ్వరీ దేవి శక్తివంతురాలయిన స్త్రీ అయి ఉండాలి. ఒక చిన్న శివుణ్ణి పెంచటమంటే మాటలు కాదుకదా. తపోఫలం వలన పుట్టిన బిడ్డపై ఆ ప్రార్థన యొక్క ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది? ఆ బిడ్డలో అంతర్గతంగా ఎంత ఆత్మగౌరవం ఉంటుంది? ఈ జగత్తులో అటువంటి పూజ, తపస్సు వలన జన్మించిన బిడ్డకు ఎంత విశ్వాసం ఉంటుంది?

భువనేశ్వరీ దేవి తన తనయుడైన నరేన్‌కి అద్భుతమైన నైతిక వర్తనాన్ని నేర్పింది. ఎదుటివారి స్వేచ్ఛను గౌరవించటం, నిజాయితీ, పవిత్రత, ఇతరుల భావాలను గౌరవించటం ఒక పరిపూర్ణ పురుషుడిగా ఎదగడానికి కావలసిన బోధన అంతా నేర్పింది.

ఆమె అతనిలో పోషించిన మరొక సద్గుణం మేధాశక్తి, బుద్ధి కుశలత. స్వామిజీ అంటూ ఉండేవారు — "నా మేధాశక్తి అంతా నా తల్లి వల్లనే" అని. ఆమె పట్ల ఆయనకున్న భక్తి ప్రత్యేకమయినది. సన్యసించినప్పటికీ, తల్లి దగ్గరకు వచ్చినపుడు ఆయన విచక్షణ ఊగిసలాడేది.

నిస్సందేహంగా స్వామిజీకి భారతదేశంలో ఎంతోమంది పారమార్థిక చింతన గల్గిన స్త్రీలు తెలుసును. అలాంటి ఒకరు సంప్రదాయకమైన ఒక భార్య, తల్లి అయిన భువనేశ్వరీ దేవి, మరొకరు అసాధారణ పరిస్థితులలో భార్య, సన్న్యాసిని అయిన శారదాదేవి. మూడో రకమైన ఆధ్యాత్మిక మహిళను ఆయన పశ్చిమ దేశంలో చూసారు. ఆమె ఆయన శిష్యురాలైన నివేదిత. ఆదర్శప్రాయమయిన స్త్రీ స్వాతం

త్వానికి నిదర్శనమామె. ఒక మతగురువుకున్న అతి స్వతంత్ర శిష్యులలో ఆమె ఒకరు. అందుకామెను స్వామీజీ ఎన్నడూ విమర్శించలేదు.

మరొక అంకితభావం కల్గిన శిష్యురాలు సారాబుల్. స్వామీజీ ఆమెను 'ధీరమాత అని పిలిచేవారు. సారాబుల్‌కు రాజసం, మాతృహృదయం, దేనినయినా వ్యవస్థీకరించగల సహజమయిన నేర్పు ఉండేవి.

అమెరికా మహిళల గురించి స్వామీజీ తన ఒక సోదర సన్న్యాసికి 1894 లో యిలా వ్రాసారు. "ప్రపంచంలో ఎక్కడా యిటువంటి స్త్రీలు లేరు. పవిత్రంగా, స్వతంత్రంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో, దయార్ద్రహృదమంతో ఈ దేశం యొక్క జీవము, ఆత్మా స్త్రీలే. విద్య, సంస్కృతి అన్నిటికీ వీళ్ళే కేంద్రాలు".

అయితే వివేకానందులు కొత్తతరం స్త్రీపురుషుల నుండి ఏమి ఆశించారు? పిల్లలను స్త్రీలే పెంచి పోషిస్తారు కనుక స్త్రీలే కొత్తతరానికి ప్రారంభకులు. ముందు కాలంలో వాళ్ళే సమాజంలో మార్పుకు ప్రతినిధులవుతారు. రెండవది స్త్రీలు వీరోచితమయిన తల్లులుగా ఉండాలి. నిస్వార్థంగా ప్రేమ, క్షమాగుణం కలిగి, ఆధ్యాత్మికతలో మూలం కలిగి స్త్రీత్వానికి ఉపమానంగా నిలవాలి. ప్రస్తుత సమాజంలో ఉన్న మూర్ఖత్వం, క్రూరత్వము ఆమె వలననే సమసి పోవాలి.

నాల్గవది స్త్రీలపట్ల పురుషుల వైఖరి మారాలి. భారతదేశంలో పరాశక్తికి, దివ్యమాతకు సమర్పించే భక్తి, గౌరవ సన్మానాలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనుసరించాలి. దైనందిన జీవితంలో స్త్రీపురుష సంబంధాల్లో కూడా యిది గుర్తించబడాలి. పశ్చిమదేశాల్లో శక్తి కేవలం భోగ లాలసతగా ఆరాధింపబడుతుంది. ఇందులో మార్పు రావాలి. శక్తి లేకుండా ఈ జగతికి పునరుద్ధారణలేదు — అని స్వామీజీ వివరించారు. ఇది ఒక విస్తృతమైన పరిధికి చెందినది.

స్వామీజీ ఏమి ఆలోచించినా, మాట్లాడినా, చేసినా ఉన్నతమయిన స్థాయినుండే. ఏది ఏమయినా భవిష్యత్తు పారమార్థిక స్త్రీలదే అన్నది యింకెవరో కాదు స్వామీజీయే.

— ఆన్ మైరెన్

ఈమె శ్రీ స్వామి వివేకానంద శిష్యురాలు, మరియు భక్తురాలు. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని శ్రీరామకృష్ణ వేదాంతసంఘాలతో ఈమె సన్నిహిత సంబంధం కలిగి ఉన్నారు.

ఆత్మకి పిలుపు

ప్రశ్న: తల్లితండ్రులు తమకు కావలసిన ఆత్మను కోరుకుని జన్మ నివ్వటం సాధ్యమేనా?

జవాబు: అడగటమా? అలా చెయ్యాలంటే వారికి అతీంద్రియ జ్ఞానం ఉండాలి. చాలామందికి సాధారణంగా ఆ జ్ఞానం ఉండదు. కానీ అందరికీ సాధ్యపడేది ఒకటుంది. జంతువుల్లా ప్రకృతి సహజ మైన ప్రవృత్తితోనో, కోరికతోనో చేసే బదులు, ఒక పవిత్ర ఆకాంక్ష, ప్రార్థనాస్థితిలో తమను తాము ఉంచుకొని వారు నిర్మించే జీవి, వారు కోరుకునే ఆత్మను, ఆ రూపంలో అవతరించేందుకు తగినదిగా ఉండాలి. నాకు కొంతమంది తెలుసు. చాలా కొద్దిమంది. వాళ్ళు ప్రత్యేకమయిన పరిస్థితుల్ని ఎంచుకుని తమను తాము ఏకాగ్రత, ధ్యానములు, ఆకాంక్షలతో సిద్ధం చేసుకుని ఒక అసాధారణ ఉనికిని తాము నిర్మించబోయే దేహంలోకి తీసుకురావటానికి ప్రయత్నిస్తారు.

— *శ్రీమాత*

∴

బిడ్డ తల్లితండ్రుల్ని ఎన్నుకుంటుంది

ప్రవర్థమానమయిన అంతరాత్మ తన మున్ముందు ప్రగతి కోసం, తన ప్రయోజనానికి ఆదర్శప్రాయమైన పరిసరాలను, సరియైన ఆకాంక్షను కోరుకుంటుంది. పైనుండి క్రిందకు రాకముందు తనకు కావలసిన అనుకంపన కోసం, చాలా స్పష్టంగా చూస్తుంది. ఎక్కడ అనవతం కావాలో ఆ ప్రదేశాన్ని గురి చూస్తున్నట్లుగా, కానీ యిది రమారమి మాత్రమే. ఎందుకంటే యిందుకు కావలసిన మరొక పరిస్థితి ఉంది. తన ఎంపిక మాత్రమే కాక క్రిందనుండి కావలసిన గ్రాహ్యాత, గ్రహణ శీలత (receptivity), ఆకాంక్షకూడా అవసరమే. ఒక వ్యక్తిని సాధార ణంగా తల్లిని (కొన్నిసార్లు తల్లిదండ్రులిద్దరినీ — తల్లి ఎక్కువ ముఖ్యం) ఎన్నుకోవటం జరుగుతుంది. తల్లిలో అభిలాష, గ్రాహ్యాత, స్తబ్దమైన చేతనాయుతమైన ఆకాంక్ష అది అంతరాత్మకు ఒక చిన్ని

వెలుగుగా గోచరిస్తుంది. తను జన్మించవలసిన పరిసరాల రాశి నుండి ఆ అంతరాత్మ యొక్క సంకల్పం కేంద్రీకృతమయిన చోట చిన్న తేజస్సు జ్వలిస్తుంది. అదే ఈ అంతరాత్మ వెళ్ళవలసిన చోటు.

— శ్రీమాత

∴

మీ బాలలు

మీ బాలలు మీ బాలలు కారు
జీవనస్రవంతి ఆకాంక్షించిన సుతులు వాళ్ళు
మీద్వారా వస్తారు కానీ మీనుంచి కాదు,
మీతోనే ఉన్నా మీ సొంతం కాదు సుమా
మీరు ఆత్మీయానురాగాలందించగలరు కానీ ఆలోచనల్ని కాదు,
ఎందుకంటే వారి భావనలు వారివే
మీరు వారి శరీరాల కాలవాలాలే కానీ ఆత్మలకు కాదు
మీరు స్వప్నంలో కుడా దర్శించలేని
భవిష్య మందిరంలో వారి ఆత్మలు వసిస్తాయి
మీరు వారిలా ఉండాలని పరిశ్రమించినా వారు మీలా ఉండాలని
అనుకోవద్దు
జీవన స్రవంతి వెనుతిరిగేది కాదు, నిన్నతో నడిచేది కాదు
మీరు ధనస్సులుగా, వారు సజీవ బాణాలై ముందుకు
దూసుకుపోతారు.

— కలిల్ గిబ్రన్

∴

జన్మకు పూర్వం – సంస్కరణ

జీవితపు ప్రతి దశలోనూ మనిషిని సృష్టికర్తకు అనుసంధానపరచి జీవనప్రయాణం ఒక ఆనందమయ ప్రగతిగా పరాత్పరునివైపు నడిపించేవే సంస్కారాలు. గర్భాదానం: రజస్వలానంతరం గర్భధారణకు చేసే అటువంటి ఒక సంస్కారం లేదా పవిత్రపరచే ఒక వైదికకర్మ.

ఇది ఒక మతసంబంధమైన కర్మ. ప్రతి హిందువు వివాహ సమయంలో అనుసరించటానికి నిర్థేశించబడింది.

పురుషులలో వీర్యకణాన్ని, స్త్రీలో శరీర నిర్మాణం చేసే ధాతువులను పవిత్రము, నిర్మలము చేయటానికి ఉద్దేశింపబడింది.

దంపతుల ప్రార్థనకు సమాధానంగా ఉన్నతశక్తి పని చేయటం ద్వారా ఈ పవిత్రీకరణ జరుగుతుంది. ఈ గర్భాదాన వైదిక సంస్కారం వలన శుద్ధి చేయబడిన పురుష జీవకణాలు మాతృధాతువుల నుండి నిర్మితమైన శరీరాన్ని ఆత్మ ధరించటం చేత సహజంగానే పురోగమించిన మనోశక్తులు సంస్కారయుతమైన స్వభావం, చక్కని రూపంకల్గి వ్యక్తిత్వం మరింత ప్రగతిని పొందటానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఈ వైదికకర్మ వలన మనం ఆశించినటువంటి మంచి పౌరులు, సమాజ శ్రేయోభిలాషులు అయినటువంటి సంతానం కలుగుతుంది.

హిందువులు అంతటితో ఆగకుండా శుద్ధి చేయబడిన తర్వాత ఈ ఆధ్యాత్మికశక్తి ఏమాత్రం తరిగి పోకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. ఏ రోజైతే విశ్వంలో ఈశ్వర ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుందో ఆ రోజును, సమయాన్ని ఎన్నుకునేవారు.

శాస్త్రానుసారంగా పడకగది వీలయిన ప్రదేశంలో అలంకరింపబడి గంధం, పుష్పాల సౌరభాన్ని వెదజల్లుతూ, నది నుండి తెచ్చిన పుణ్యజలాలు నిండి దంపతుల ప్రశాంతతకు భంగం కలగకుండా ఉండాలి. మొదటిరాత్రి నాడే కాకుండా ఈ నియమాలు ఎప్పుడూ పాటించాలి.

స్పష్టమయిన వివేచన, ఆత్మనిగ్రహం, సమస్థితి కలిగిన పవిత్రమైన, దైవభీతి కలిగిన సత్పురుషుల్ని చూస్తుంటాం. వీరు శాస్త్రాలను నమ్మి, నియమాలు పాటించి, విచక్షణా రహితంగా ఇంద్రియ సుఖాలకి లొంగిపోరు. చాలా సందర్భాల్లో తమలోని కామవాంఛను, మోహాన్ని నిగ్రహించి, ఈ జగత్తులో మానవ రూపంలో పశువులకు జన్మనివ్వ

కుండా జాగ్రత్త పడతారు. పూర్వకాలంలో కుటుంబ నియంత్రణ ఆవిధంగానే జరిగేది. దాంపత్య సుఖం కోసం కాకుండా ఆధ్యాత్మికంగా ఒక ఆత్మ పరిణామం చెందటానికి ఉపయుక్తమైన దేహాన్నివ్వటమే లక్ష్యంగా భావించేవారు. తరువాతి దశ పిండాన్ని సంరక్షించటం. ఇందుకోసం ప్రసవానికి ముందు పుంసవన, శ్రీమంతోన్నయన సంస్కారాలు చేసేవారు.

మొదటిది పుంసవన సంస్కారం. మూడవ నెలలో గర్భధారణ లక్షణాలు విశదమయ్యే సమయంలో లేదా నాల్గవ, ఆరవ, ఎనిమిదవ నెలలలో శ్రీమంతోన్నయన సంస్కారంతో కలిపి చేసేవారు.

ఒక పుణ్యదినాన కొన్ని దివ్యశక్తుల్ని ప్రార్థించి, తల్లి మానసిక, ప్రాణిక దేహాలను ఆధ్యాత్మిక శక్తిమయం చేసి, ఒక ఉన్నతమైన ఆత్మ ఆమె వైపు ఆకర్షించబడే విధంగా, ఆమెకు జన్మించే బిడ్డ పరిపూర్ణమయిన అభివృద్ధి చెందిన దేహం కలిగి ఉండాలని ప్రార్థిస్తారు.

*

సంస్కారాల సంకల్పాలు

గర్భదాన సంస్కారం ఈ విధంగా చెబుతుంది "నా భార్య గర్భంలో ప్రతీ ధారణ సమయంలో పవిత్రమయిన, పరిపూర్ణమయిన పిండము నుంచునట్లు భగవంతుని ప్రీతిపాత్రుని చేస్తున్నాను". శ్రీమంతోన్నయన సంస్కారం ఈ విధంగా ఉంటుంది. "విష్ణుశక్తి, క్రియాశక్తి అయిన శ్రీమహాలక్ష్మిదేవిని పూజించి భగవంతుని ప్రీతిపాత్రుని చేస్తున్నాను — సులభము, క్షేమకరమయిన ప్రసవం కోసం".....

— *ఎన్. శుభానారాయణన్*

∴

గర్భధారణకు – సంసిద్ధత

సంతానోత్పత్తికి ప్రాణుల లైంగికేచ్ఛ ప్రాకృతికమైనది. స్త్రీ పురుష లిద్దరి అంగీకారం, పరస్పర అవగాహనతో జరగవలసినది శారీరక సంగమం. ప్రేమ, అనురాగం, మృదుత్వం, లాలన ఉండాలి. ఇరువురూ పూర్తిగా వత్తిడి లేకుండా ప్రశాంతంగా ఉండాలి. అలసట, ఆందోళన, విచారం, చికాకుగా ఉన్న పరిస్థితులలో వాయిదా వేయటం మంచిది.

ఇటువంటి పరిస్థితులలో గర్భధారణ — మామూలుగా జరగవలసిన పిండం పెరుగుదలపై దుష్టభావాన్ని కలిగిస్తుంది. ఒక సుందరమైన ఆత్మను ఆహ్వానించటానికి భార్యాభర్త లిరువురూ తాము ఆకాంక్షించిన ఆత్మను స్వీకరించటానికి ఒక ఉన్నత చేతనలో ఉండాలి.

స్త్రీకున్న ప్రకృతి సహజమైన కోరికలలో గర్భధారణ ఒకటి. గర్భధారణ జరిగాక ఆమె శారీరకంగా, మానసికంగా ఒక ఆనందమయ స్థితిని అనుభవిస్తుంది. ఒక ప్రశాంత వాతావరణంలో ఒక కొత్త ఆత్మను (భగవంతుని కానుక) తన శరీరంలోకి స్వీకరిస్తుంది. ఆమె చిరకాల వాంఛ పరమేశ్వర కృప వల్ల నెరవేరుతుంది.

నిర్ధారణ జరిగినది మొదలు 9 నెలలు ఆమె సంరక్షణ పోషణ ప్రారంభిస్తుంది. ఆమెలో పెరిగే మొగ్గను పూర్తిగా వికసించాకే ఆమె చూడగలదు. తల్లి కాబోయే ప్రతి వనిత, మేధాసంపన్నత, స్ఫురద్రూపం, ఆరోగ్యం కలిగిన బిడ్డలు కావాలనుకుంటుంది. కానీ యివన్నీ ఎక్కువగా జననీ జనకుల జన్యువులపై ఆధారపడి ఉంటాయి.

గర్భస్థ సమయంలో శిశువు తల్లి నుండి ఆమెలో కలిగే భావనలని, ఆమె పొందే జ్ఞానాన్ని కూడా గ్రహిస్తుందని వైజ్ఞానికంగా నిరూపించబడింది. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రతి తల్లీ ప్రఫుల్లమయిన మనసుతో ఉదాత్త మయిన భావాలతో ఉండాలి.

మంచి కవితలు చదవటం, సాహిత్యం, పవిత్రగ్రంధాలు చదవటం, రోజూ రెండు, మూడు సార్లు భగవంతుని ప్రార్థించటం, వైద్య సలహామేరకు వ్యాయామం చెయ్యటం, ఏదైనా ఒక సృజనాత్మకమైన పని చెయ్యటం, చిత్రలేఖనం, వ్రాయటం, సంగీతం అధ్యయనం చెయ్యటం, ఏదైనా హస్తకళకు సంబంధించిన పనులు చెయ్యటం మంచిది.

టి.వి లో భయానక దృశ్యాలు, ఆందోళన విచారం కలిగించే సినిమాలు చూడటం వలన వాటి దుష్ఫలితాలు తల్లీబిడ్డలపై ఉంటాయి.

స్ఫూర్తిదాయకమైన పాటలు, భక్తిగీతాలు వినటం చాలా మంచిది. ఆమె నిదురించే గది మంచి గాలీ వెలుతురూ కలిగి, కళాత్మకంగా పరిమళ భరితమయిన తాజా పుష్పాలతో అలంకరించి, గోడలపై అందమైన చిత్రాలుంచాలి. అందమైన పరిసరాలు తల్లి మనోభావాలను ఉత్సాహభరితంగా ఉంచి ఈ సామరస్యమైన, ఆరోగ్యకరమైన భావతరంగాలను బిడ్డకు ప్రసరింపజేస్తాయి.

— *విదుల జవల్జేకర్*

∴

గర్భధారణ సమయంలో జననీ జనకుల చేతనా స్థితి

ఆ క్షణంలో తల్లితండ్రుల చేతనా స్థితి అత్యంత ప్రాముఖ్య మయినది. వారి ఆలోచనలు అసభ్యంగా నీచంగా ఉంటే అవి వారి సంతానంపై ప్రతిఫలిస్తాయి. ఇటువంటి పిల్లలు సరిగా జన్మించని, సక్రమంగా పెరగని, అసంపూర్ణమైన (వీరి మేధాశక్తిలో రంధ్రాలతోను లోపాలతోను అసంపూర్ణమైన చేతనతో) అసంపూర్తిగా తయారయిన పిల్లలు....

ఆ బిడ్డను కన్న సమయంలో తల్లితండ్రుల చేతనాస్థితి, మానసికావస్థ యొక్క ప్రభావమే యిది. జీవితపు చివరి గడియలలో దేహాన్ని విడిచేటపుడు వ్యక్తి ఆ క్షణంలో ఉండే చేతనావస్థ ఎంత ముఖ్యమో, గర్భంధరించే సమయంలో తల్లితండ్రుల చేతన ఆ బిడ్డపైన ఒక ముద్ర వేసి జీవితకాలం ప్రతిఫలిస్తుంది. పైకి చిన్న విషయాల్లా కనిపించినా, ఆ క్షణంలో ఉండే మనోభావం, ఉన్నతమైన లేదా నిమ్నస్థాయిని బట్టి మహత్వమయిన ఫలితాలనిస్తుంది.

అసంపూర్ణమయిన, దుష్టమయిన సంతానాన్ని ఈ ప్రపంచంలోకి తీసుకు రావటమో లేక పూర్తిగా విఫలం కావటమో జరుగుతుంది. కానీ చాలా మందికి ఈ విషయం తెలియదు.

తరువాత బిడ్డ పెరిగి అసహ్యంగా ప్రవర్తించినపుడు ఆ తల్లితండ్రులే బిడ్డని మందలిస్తారు. కానీ వారు తమని తాము నిందిం

చుకోవాలి. ఏ చేతనావస్థలో ఆ బిడ్డను కన్నామో అని. అది నిజం కూడా.

— శ్రీమాత

∴

బిడ్డపై తల్లి ప్రవర్తన – పర్యవసానం

మన యిష్టాయిష్టాలు, భయాలు అన్ని ప్రత్యేక ప్రవర్తనలు కలిసి తయారైనవే విశిష్ట వ్యక్తిత్వం. యివన్నీ పాక్షికంగా గర్భంలో ఉండ గానే పరిస్థితుల కనుగుణంగా నేర్చుకునే విషయాల ఫలితమే.

ఒక ఉదాహరణ: ఆరోగ్యంగా బలంగా పుట్టిన బిడ్డ తల్లి దగ్గర పాలు త్రాగటానికి నిరాకరించింది. డాక్టరు మరొక స్త్రీని ఆ బిడ్డకు పాలివ్వ టానికి ఒప్పించింది. నిద్రపోతుండగా క్రిస్టినాను ఆ స్త్రీ ఒడిలో వుంచగా ఆ పాప వెంటనే పాలు త్రాగటం ప్రారంభించింది. ఈ విషయం ఆశ్చర్యకరంగా అన్పించి, క్రిస్టినా తల్లిని డాక్టరు కారణం అడిగింది. క్రిస్టినా తల్లి గర్భస్రావం చేయించుకోవాలనుకుంది. నా భర్త బిడ్డ కావాలనుకున్నారు. అందుకనే క్రిస్టినాను కన్నాను.

ఫెడర్ ఫ్రేబర్గ్ సిద్ధాంతం ప్రకారం క్రిస్టినాకు యిదేం కొత్త కాదు. ఆమెకు చాలా కాలంగా ఈ బాధాకరమయిన తిరస్కారం గర్భంలో ఉండగానే తెలుసు.

— రీడర్స్ డైజెస్ట్

∴

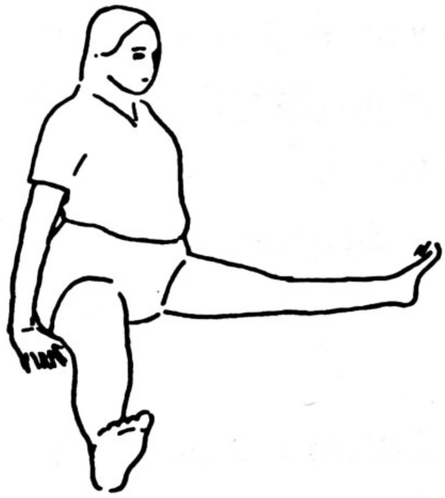
గర్భస్థ సమయంలో ఆసనాలు – ప్రాణాయామం

శరీరారోగ్యం కోసం ఆసనాలు, ప్రాణాయామం మొదలగు వాటి వలన అనేక ప్రయోజనాలున్నాయి.

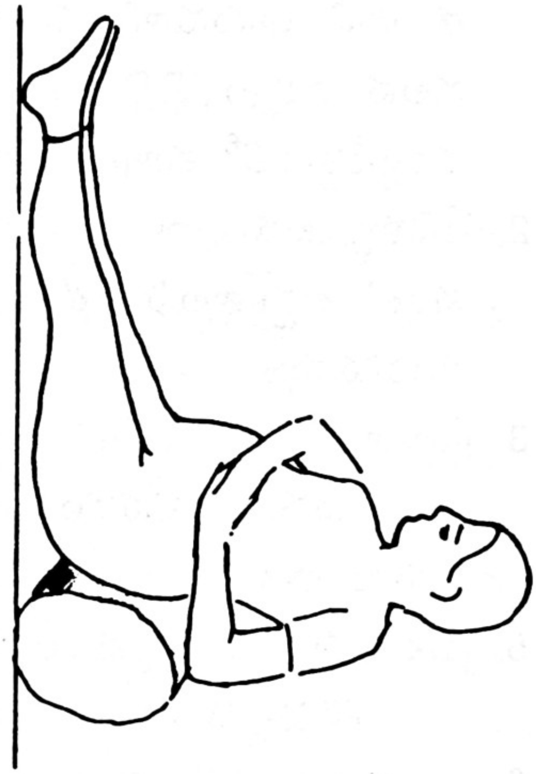
1. తరచుగా గర్భస్రావం జరిగే వారికి, లేదా గర్భస్రావం జరుగు తుందని అనుమానించినపుడు, కొన్ని ఆసనాలు సాధన చేయటం వలన గర్భం నిలిచేలా చెయ్యవచ్చు. అనుభవం కల్గిన గురువు పర్యవేక్షణలో మాత్రమే ఆసనాలు సాధన చెయ్యాలి.
2. వేవిళ్ళు, బరువుగా ఉండటం, కాళ్ళు వాయటం దిగులుగా ఉండటం వంటి లక్షణాలన్నింటిని నిత్యం ఆసనాలు వేయటం వలన నివా రించవచ్చు.
3. ప్రాణాయామం వలన, నిరంతరం ఆసనాలు వేయటం వలన వెన్ను బలం చేకూరి ప్రసవం సుఖమయ మవుతుంది.
4. ఎదురు కాళ్ళతో ఉన్న శిశువు మామూలు స్థితికి వస్తుంది.
5. ప్రసవానికి ఆపరేషను అవసరం ఉండదు.

తొమ్మిది నెలలూ సాధన అవసరం. కానీ నెలనెలా వేయవల సిన ఆసనాలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. మొదట్లో తలక్రిందులుగా ఉండే శీర్షాసనం, సర్వాంగాసం చాలా అవసరం. వీటితో పాటు ముందుకు వంగటం మెలిక తిరగటం వంటి భంగిమలు పర్యవేక్షణలో మాత్రమే వెయ్యాలి. ఆరు నెలలు నిండిన తరువాత నిలబడి వేసే ఆసనాలు పైన వివరించినవి సాధన చెయ్యవచ్చు. పొట్టభాగంపై ఎక్కువ వత్తిడి, సాగే శ్రమలేని ఆసనాలు మంచివి. ముందుకు వంగే భంగిమలలోను వీపు నడుము తిన్నగా నిటారుగా ఉండాలి. ఇందువలన ఉదర భాగం మీద వత్తిడి లేకుండా ఉంటుంది. బుద్ధ కోణాసన, ఉపవిష్ట కోణా సన, సేతుబంధ సర్వాంగాసన (నడుము క్రింద దిండు వత్తిపెట్టుకొని, భుజాలు నేలను తాకుతూ) విపరీత కరణి పిరుదల క్రింద కాళ్ళ క్రింద దిండు ఉంచుకొని గోడకు తిన్నగా ఆనుకొని చెయ్యాలి.

ఒకసారి ఏవిధంగా చెయ్యాలో తెలుసుకున్న తర్వాత గురువు పర్యవేక్షణ లేకుండానే చెయ్యవచ్చు. ఆసనాలు వేసిన తర్వాత శవా సనం తప్పని సరిగా వెయ్యాలి. (పూర్తిగా రిలాక్సయి ప్రాణంలేని వ్యక్తిలా పడుకోవటం).



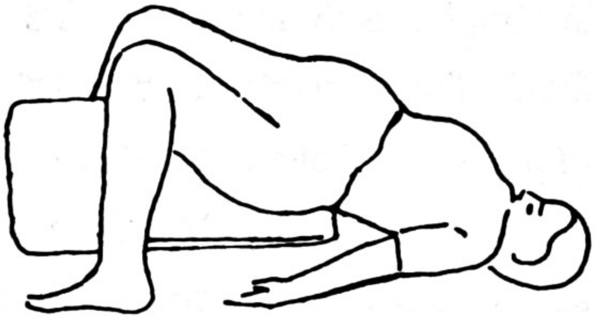
ఉపవిష్ట కోణాసనము



విపరీతకరణి



బుద్ధ కోణాసనము



సేతుబంధ సర్వాంగాసనము

ప్రాణాయామం విషయానికొస్తే, ఉజ్జయి, విలోమ — 1, 2 మొదటి సారిగా నేర్చుకొనే వారికి మంచిది. శవాసనంలో ఉండి చేయటం ఉత్తమం. శ్వాస మొదలు పెట్టాక ముందు అయిదు నిమిషాలు శవా సనం వెయ్యాలి.

ఉజ్జయి ప్రాణాయామంలో నాసికా రంధ్రాల ద్వారా నెమ్మ దిగా, లోతుగా ఉచ్ఛ్వాసం చేసి ఊపిరితిత్తుల్ని సాధ్యమయినంత నింపి మళ్ళీ నెమ్మది నెమ్మదిగా ముక్కు ద్వారా గాలిని వదిలి పెట్టటం.

విలోమ — 1 లో ఉచ్ఛ్వాసం చేస్తూ మధ్య మధ్యలో కొంత సేపు ఆపటం జరుగుతుంది. కొంత గాలి పీల్చుకొని ఆగి మళ్ళీ గాలి పీల్చుకొని అలా మూడు నాల్గుసార్లు ఆగినతర్వాత ఊపిరితిత్తుల శక్తిని బట్టి ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా నింపబడతాయి. అపుడు ఒకేసారి నిచ్ఛ్వాసం మొదలవుతుంది. దీనికి విరుద్ధమయిన ప్రక్రియి విలోమ — 2 ఇక్కడ ఉచ్ఛ్వాసం ఒక్కసారిగా జరుగుతుంది. నిచ్ఛ్వాసం మధ్య మధ్యలో ఆగి జరుగుతుంది. దీని వలన తల్లి ప్రసవ సమయంలో ఎక్కువ అలసి పోకుండా నొప్పులు యివ్వటం సులభం అవుతుంది.

రెఫరెన్స్: శ్రీ బి. యస్ అయ్యంగార్‌గారి లైట్ ఆన్ ప్రాణాయామ

— ధన్ పల్కీవాలా

∴

గర్భధారణతో వచ్చే మానసిక శారీరక మార్పులు

ఒక నూతన సృష్టి వలన మొదటిసారిగా సమూలంగా, గంభీరమయిన, విశాలమయన ఫలితాలు, శారీరకంగా మానసికంగా కూడా కన్పిస్తాయి. నవ్య సృష్టి మొదలయి అన్ని భౌతిక మానసిక కేంద్రాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఒక నవ్యచేతన అంతరాళంలోను, ఊర్థ్వ స్థరాలలో కూడా మేల్కొంటుంది. తల్లి కాబోయే స్త్రీ తన భావాలను, ఆలోచనలను మార్పును గ్రహిస్తుంది. జన్మనివ్వబోయే బిడ్డను పోషించటానికి సంసి ద్ధమయే సమయంలో ఈ మార్పులు చాలా సహజం అని ఆమె గ్రహించ గలగాలి.

సాధారణంగా ఆమె చేతన విస్తృతమౌతుంది. సృష్టించటంలో ఉండే ఆనందం, ప్రేమ, కోమలత, సామరస్యతల కొత్త స్పందన ఆమెలో కన్పిస్తుంది, ఆమె శారీరకమయిన మార్పులతోపాటు. దీనిని ఆమె యిబ్బందిగా భావించవలసిన అవసరం లేదు.

గర్భధారణలో వివిధ దశలలో వచ్చే మార్పులు ప్రియంగా ఉన్నా లేకపోయినా భయపడ కూడదు. అన్నిటిని అంగీకరించి ప్రశాంతంగా, ఆత్మ విశ్వాసంగా ఉండాలి.

మొదటి దశలో తలత్రిప్పినట్లుగా ఉండటం, అలసటగా అచేతనంగా, చిరాకుగా ఉండొచ్చు. వేవిళ్ళు అధికంగా ఉండటం జరగవచ్చు. కొన్ని వాసనలు, రుచులు, రంగులు సరిపడక పోవచ్చు. ఉన్నట్టుండి కొన్ని రకాల ఆహారాలపట్ల యిష్టం, కొన్నింటిపట్ల విముఖత కలగవచ్చు. ఆమె మానసిక స్థితిలో మార్పులు రావచ్చు. ఇవన్నీ చూసి భీతి చెందవలసిన అవసరం లేదు.

కొన్ని ఉపయోగకరమైన చిట్కాలు:

1. ఈ విశ్వం ఆనందం నుండి ఆవిర్భవించింది. స్త్రీ పాత్ర కూడా ఒక చిన్న సృష్టికర్త పనే. గర్భధారణ సమయంలో సంతోషంగా ఉండటం సహజమే. ఆమెను ప్రేమ, సంతోషం, మృదులమైన భావనల వెల్లువలో ముంచెత్తేది ఈ సృష్టి విధానమే.
2. క్రమంగా వచ్చే శారీరక మార్పుల మూలంగా ఆమె వ్యవస్థ అందు కనుగుణంగా మారటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. తల త్రిప్పటం, అలసట, నీరసం యివన్నీ సాధారణ ప్రక్రియలే. తల్లి తీసుకునే ఆహారంలో కొంత బిడ్డకు వెళుతుంది. కనుక ఆమె తను తీసుకునే ఆహారం పరిమాణం, పోషక విలువల్నీ పెరిగేటట్లు చూసుకోవాలి.

   పైన చెప్పిన లక్షణాలను నివారించాలంటే మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు అధికంగా/సమృద్ధిగా ఉండే తాజాపళ్ళు, కూరగాయలు తీసుకోవటం మంచిది.

   ఎటువంటి ఆహారం ఎంత పరిమాణంలో తీసుకోవాలో వారి వారి శరీర తత్వమే చెబుతుంది. పొగత్రాగటం, మద్యపానం చెయ్యటం, కష్టతరమైన పనులు, ప్రయాణాలు మానుకోవాలి. కాలిపిక్కలు లాగటం, తిమ్మిరి వంటి సమస్యలకి మర్దన (మసాజ్) చేయటం వలన మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. నడక కూడా

యిందుకు ఉపయోగ పడుతుంది. గోరు వెచ్చని నీటిలో ఉంచటం వలన వాచిన మడమలకు ఉపశాంతినిస్తుంది.

3. పిండం నిర్మాణదశలో ఉండే మొదటి మూడు నెలలూ నోటి ద్వారా మందులు మ్రింగకుండా ఉంటే మంచిది.
4. నాల్గవ నెల వచ్చేసరికి శరీరం హార్మోను మార్పులకి అలవాటుపడి, మానసికంగా సంతులిత స్థితికి తిరిగి వస్తుంది. మొదటి గర్భిణీ కాకపోతే 16 వారాలకే శిశువు కదలికలు తెలుస్తాయి. లోపలి బిడ్డ శబ్దాలు గ్రహించ గలుగుతుంది. పరిసరాలు చాలా నిశ్శబ్దంగా ఉన్నపుడు కొన్ని శబ్దాలకు ప్రతిస్పందిస్తుంది.

— *విదులా జవల్గేకర్*

∴

గర్భంతో ఉన్నపుడు కొన్ని అనుభవాలు

1. ఒక స్త్రీ గర్భధారణ సమయంలో తన అనుభవాలిలా చెప్పింది. ఆమె పరిశోధనా తత్త్వం కలిగిన స్త్రీ. తెలివైనది. మేధావి. ప్రతిసారి గర్భిణిగా ఉన్నపుడు ఉదయాన్నే లేచి తన పరిశోధనకు సంబంధించిన పని చేసుకునేది. ప్రతిసారి గర్భధారణ సమయంలో ఒక విశిష్టమయిన, ప్రశాంతమయిన సృజనాత్మకలతో కూడిన మనఃస్థితి ననుభవించేది. గుర్తించదగినటువంటి పరిశోధన ఆమె బిడ్డను మోస్తున్నపుడే జరిగేది. ఈ ప్రత్యేక సమయంలో ఆమెకు మెరుపుల్లా స్ఫూర్తి, సహజ జ్ఞానం కలిగేవి.
2. నా స్నేహితురాలొకామె చాలా చురుకైన సంఘసేవిక, ఎప్పుడూ గలగలా మాట్లాడుతూ, ఎదుటివారికి సాయం చేస్తూ, సమస్యలకు దారి చూపిస్తూ సహవాసంలోనే సంతోషంగా ఉండేది. నాకు చాలా బహిర్ముఖమైన వ్యక్తిలా అనిపించేది.

   కానీ గర్భం ధరించాక ఆమె పూర్తిగా అంతర్ముఖంగా మారిపోయింది. ప్రశాంతతను, నిశ్శబ్దాన్ని అభిలషించేది. ఒంటరిగా నిశ్శబ్దంగా పనిచేసుకోవటానికి యిష్టపడేది. ఏకాంతంలో కూర్చుని ఏకాంతం మీద చాలా అందమైన కవితలు రాసింది. జీవితంలో మొదటిసారి ఆమె కవిత్వం రాయటం అదే. ఆమెకు పుట్టిన బిడ్డ

చాలా సంతోషంగా, ఒంటరిగా ఆడుకుంటూ తనలో తాను ఆనం దంగా ఉండేది. చాలా చిన్న వయసులోనే ఆ బిడ్డ ఒక కవిత రాయటం జరిగింది. "ఒక చెట్టు ఒంటరిగా నిలబడి ఉంది, నవ్వుతూ, ఆహ్లాదకరమైన గాలికి ఊగుతూ". తల్లిలో ఉండే దృఢమైన కోరి కలూ, అభిలాషలు, ఆకాంక్షలకు బిడ్డ దర్పణం లాంటిది.

3. సద్గుణ సంపన్నురాలయిన మరొక స్నేహితురాలు అంటూ ఉండేది. నాకు పరిస్థితుల్ని మార్చుకోగల ధైర్యం లేదు. నేనెప్పుడూ భగవంతుణ్ణి నా బిడ్డకు పరిస్థితులను మార్చుకోగల ధైర్యసాహసా లను యివ్వమని ప్రార్థిస్తుంటాను అని. ఆమెకొక మగబిడ్డ కలి గాడు. ఎలాంటి ప్రతికూల పరిస్థితులనైనా మలుపు తిప్పగల ధైర్య సాహసాలు కల్గిన యువకుడిగా ఎదిగాడు.

— విదులా జవల్లేకర్

4. యోగాభ్యాసం చేస్తున్న ఒక విద్యార్థిని ఒక అసాధారణ విష యాన్ని ఋజువు చేసి చూపించింది. ఆమె చాలా వికారంగా, అందవిహీనంగా, పొట్టిగా ఉండేది. ఆకర్షణ లేని ఆమె రూపం వెనుక, సున్నితమైన తెలివితేటలు, ధైర్యం, ఆత్మశక్తి కలిగిన వ్యక్తిత్వం ఉండేది. జీవితమంతా ఆమె తన కురూపత్వం వలన బాధలకు గురిఅయ్యింది. కానీ ఆమె గర్భవతి అయినపుడు తన బిడ్డ ఆవిధంగా బాధ పడకూడదని నిర్ణయించుకుంది.

ఆమె గర్భం ధరించాక ప్రపంచంలోని అతి సుందరమైన ప్రాంతాల్లో మనోజ్ఞమయిన ప్రకృతి దృశ్యాల నడుమ తన చుట్టూ ఉన్న ప్రతి రూపంలోను ప్రకృతిలో, సంగీతంలో, కవిత్వంలో, శిల్పంలో చిత్రలేఖనాలలోను సౌందర్యం ఉట్టిపడేటట్లు జీవించింది. ఈ సౌందర్య భావనపైనే ఆమె ఏకాగ్ర దృష్టి నిలిపి తన బిడ్డకు ఈ సౌందర్యం ఆపాదించబడాలని సంకల్పించింది. చివరికి ఆమెకు బిడ్డ పుట్టినపుడు ఆ బిడ్డ దేవతలంత అందంగా ఉంది. ఈ బిడ్డ పెరిగి సంతోషకరమైన బాలికగా, మంచి కనుముక్కు తీరు, అవ యవ సౌష్టవంతో మనస్సు యొక్క శక్తికి ప్రత్యక్ష సాక్షిగా నిలి చింది. ఇది చాలా అసాధారణమైన పరిస్థితులవల్ల, ఒక తల్లి సంకల్పబలంతో జరిగిన అసామాన్యమయిన విషయం. కాన ఇది అందరి విషయంలోను వర్తిస్తుంది.

— మైఖేల్ వోలిన్ మరియు నాన్సీ ఫెలాన్

గర్భస్థ శిశువుతో అనుబంధం

కడుపులో పెరిగే శిశువుతో తల్లి పొందే అనుభూతులు, అనుభవాలు అనేకం ఉంటాయి. మూడవ నెలలో పాప చెవులు తయారవుతాయి. పాప వినగలుగుతుంది. ప్రతిస్పందిస్తుంది. తల్లి స్వరానికి ఎక్కువ సన్నితంగా స్పందిస్తుంది. తల్లి ప్రేమగా, మధురంగా మాట్లాడినపుడు సంతోషంగాను, తీవ్రంగా ఉన్నపుడు యిబ్బందిగాను భావిస్తుంది. తనకు పుట్టబోయే పాప ఆనందంగా, మనోస్థిరత కలిగి ఉండాలంటే ముందుగా తల్లి తన ఆలోచనలు, భావావేశాలను తెలుసుకొని, కేవలం నిర్మాణాత్మకము, సమన్వయము అయిన భావాలు కలిగి ఉండేటట్లు తాను పునః పరిశీలించుకోవాలి.

అలా చేయడానికి ఆమెకు ఉపయోగపడేవి స్ఫూర్తిదాయకమయిన, మృదుమధురమైన సంగీతం, ఉన్నతమయిన ఆలోచనలు, నడవడి కలిగిన పుస్తకాలు చదవటం, అందమైన మనోహరమైన చిత్రాలు చూడటం, ప్రకృతి సౌందర్యాన్నాస్వాదించటం, అనవసరమైన వ్యర్థ సంభాషణలలో పాల్గొనకుండా సాధ్యమయినంత వరకూ అంతరాత్మలో లీనమై ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి.

మరొక విషయం తన పాపతో అనుబంధం. ఒక కుటుంబ సభ్యునితో మాట్లాడినట్లుగా పాప ఉనికిని భావించి తరచూ ఆత్మీయంగా సంభాషిస్తుండాలి. తన పాపకు ఒక అందమైన రోజున విష్ చెయ్యొచ్చు. భోజన సమయంలో తన పాపకూడా పాలుపంచుకుంటున్నట్లు భావించి పాప యిష్టాయిష్టాలు తెలుసుకోవటం, ప్రేమగా మాట్లాడుట వలన పాప ఎపుడూ ఆనందంగా ఉంటుంది. పాప వివిధ కదలికల వలన పాప భావాలు తెలుస్తాయి. తల్లి ప్రేమపూరిత స్వరానికి చాల స్వస్థత కూర్చే శక్తి ఉంది. ఉదాహరణకి ఆమె యిలా అనవచ్చు. ప్రియాతి ప్రియమైన పాపా, నా ధ్యాసంతా నీపైనే, నేనిప్పుడు నీతోనే ఉంటాను. నువ్వేమి కలత పడొద్దు. నువ్వు నాలో భద్రంగా ఉన్నావు. రాత్రి నీకొక లాలిపాటపాడనా! నీకు అందమైన ఊరడించే నిద్ర వస్తుంది. ఇలా చెప్పి ఆమె మృదువుగా భగవంతుడికి కృతజ్ఞతతో కూడిన ఒక ప్రార్థనను ఆలాపించవచ్చు. ఆయన కురిపించిన ఆశీస్సులకు, లేదా ఆ రోజును ఆయనకు అంకితం చేస్తూ ఆయన సంరక్షణను కోరుతూ, అందమైన రేపటి కోసం, ఆయనకు తగిన

పుత్రులుగా ఉండటం కోసం. బిడ్డపైన యిది అపారమైన ఆరోగ్యకర మయిన ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఈ క్రింది అనుభవాలు పిల్లల విద్యాభ్యాసం తల్లి గర్భంలోనే ఎలా మొదలవుతుందో చెప్పిన కొంతమంది తల్లులది. ఒక యోగ విద్యార్థిని తన తొలి గర్భదారణ సమయంలో కొన్ని ఆసక్తికరమైన అనుభవాలని యిలా చెప్పింది.

1ఎ. ఒకరోజు ఆమె స్నేహితురాలితో ఎక్కువసేపు మాట్లాడుతున్న పుడు లోపలినుండి ఆమెకు కొన్ని కదలికలు తెలిసాయి. లోపల బిడ్డ తనను పట్టించుకొమ్మని ప్రయత్నిస్తున్నట్లుగా. ఆమె తన ఉదరంపై చేయివుంచి పాపతో లాలనగా మాట్లాడిన తర్వాత శిశువు సంతృప్తిచెంది, సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేసినట్లు భావించింది.

బి. ఒకరోజామె తన తల్లితో తనకు కటిభాగంలో నొప్పిగా ఉందని చెపుతున్నపుడు లోపల ఉన్న బిడ్డ కదలటం ప్రారంబించింది. ఏమీ భయపడవద్దు, నీకు కష్టం కలగకుండా నేను చూసుకుం టాను అన్నట్లుగా.

సి. ఒక రకమైన సంగీతం తన బిడ్డను ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా ఉంచుతుందని ఆమె గ్రహించింది. ప్రతి రోజూ రాత్రి నిద్రించే ముందు తన పాపకోసం అదే సంగీతాన్ని వినిపించేది.

డి. తన భర్త ఆఫీసు నుండి యింటికి వచ్చినపుడు అతను హాలో అన్నపుడు కడుపులో శిశవు కదలటం ద్వారా ఆనందాన్ని ప్రక టించేది. పాప పుట్టిన తర్వాతకూడా ఆయన పాపనెపుడూ తీయగా 'హాలో' అని పలకరించేవారు. దానికి ఆ చిన్నపాప మరపింపజేసే నవ్వుతో బదులు చెప్పేది.

2. హిందూ/భారతీయ పురాణాలలో బిడ్డలు తల్లి కడుపులో విద్య నేర్చుకున్న సంఘటనలు కోకొల్లలు. పిల్లలకు కథలు చెప్పేట పుడు వర్తించే అలాంటి కొన్ని ప్రసిద్ధమయిన గాధలు.

ఎ. పాండవ వీరుడు, యోధుడు అయిన అర్జునుడొకసారి తన భార్య అయిన సుభద్రకు చక్రవ్యూహాన్ని (వృత్తాకారంలో సాయుధులైన యోధులు యుద్ధభూమిలో వ్యూహంగా నిలబడతారు) గూర్చి వివరిస్తున్నాడు. వాళ్ళ సంభాషణల మధ్యలో అంతరాయం కలగ టంతో అర్జునుడు, సుభద్రకు పద్మవ్యూహంనుండి బయిటకి ఎలా

రావాలో చెప్పలేక పోతాడు. సుభద్ర గర్భంలో ఉన్న తనయుడు అభిమన్యు తండ్రి మాటల ద్వారా ఈ విద్యను తెలుసుకుంటాడు.

కురుక్షేత్ర సంగ్రామంలో. కౌరవులు పద్మవ్యూహాన్ని పన్ని నపుడు (ఈ విద్య తెలిసిన ఒకే పాండవుడైన) అర్జునుడు దూరంగా ఉంటాడు. అభిమన్యుడు, యుధిష్ఠిరునితో తాను చక్ర వ్యూహాన్ని ఛేదించి లోపలకు ప్రవేశించగలనని, మాతృగర్భంలో ఉండగా తన తండ్రి వద్ద ఈ విద్య తెలుసుకున్నానని, కానీ బయిటకు రావడం తనకు తెలియదని చెప్తాడు. యుధిష్ఠిరుడు పాండవ సైన్యం అభిమన్యుని వెన్నంటి వస్తుందని అభయమిచ్చి లోపలికి పంపుతాడు. దురదృష్టవశాత్తు అభిమన్యుని వెంట వెళ్ళిన సైన్యం శత్రువుల కుతంత్రాలకు బలైపోగా ఆ యువ యోధుడు వారి చేతిలో మరణిస్తాడు.

బి. మహావిష్ణు భక్తుడైన ప్రహ్లాదుడు రాక్షసరాజైన హిరణ్యాకశిపుడికి పుత్రుడిగా జన్మించాడు. అతడు తల్లి గర్భంలో ఉండగా నారద మహర్షి లీలావతిని దర్శించి ఆమెకు హరి మంత్రాన్ని ఉపదేశించాడు. ప్రహ్లాదుడంటే తండ్రికెంతో ప్రీతి. హిరణ్యాకశిపుడు తన యుణ్ణి తాను నమ్మిన గురువు వద్దకు విద్యాభ్యాసానికి పంపాడు. అ, ఆ లు నేర్చుకునేటపుడు ప్రహ్లాదుడు 'హ' అక్షరం దగ్గరకు వచ్చాడు. అతనిలో ఏదో మెరుపు మెరిసినట్లయింది. నారదునిలా హరి నామాన్ని జపించటం మొదలు పెట్టాడు. అతని గురువు భయ భ్రాంతుడై ప్రహ్లాదుణ్ణి హరినామ జపం మానిపించాలని ఎంత ప్రయత్నించినా లాభం లేకపోయింది.

మరొక అద్వితీయ సంఘటన భృగుమహర్షి తనయుడు ప్రదర్శించిన శౌర్యం.

మహర్షి పత్ని పులోమ నిండుచూలాలుగా ఉన్నపుడు ఋషి యింటిలో లేని సమయంలో ఒక అసురుడు ఆశ్రమంలో ప్రవేశించి ఆమెను దౌర్జన్యంగా ఎత్తుకుపోవటానికి ప్రయత్నించినపుడు ఆమె అతనితో పెనుగులాడి గట్టిగా అరవటం ప్రారంభించింది. తల్లి బాధను చూడలేక తల్లి గర్భాన్ని చీల్చుకు వచ్చిన ఆ బాలుడు రాక్షసుణ్ణి వధిస్తాడు. తండ్రినుండి సంక్రమించిన తపోబల మహిమ అది.

— విదుల జవళ్లేకర్

గులాబీ పాపకు మధురమైన (మాతృ) భావనలు

ఇటీవలి కాలంలో జరిగిన ఒక ఆసక్తికరమైన విషయం తల్లి కాబోయే యువతి పుట్టబోయే బిడ్డపట్ల ఆమెలో ఉప్పొంగిన మధురమైన భావాలను ఎప్పటికప్పుడు వ్రాయటం మొదలుపెట్టింది. ఆ పాప పుట్టి యువతిగా ఎదిగే వరకూ కూడా ఆమె ఈ అద్భుతమైన లేఖలు వ్రాస్తూనే ఉంది.

దివ్యమాతకు ఒక ప్రార్థన

మధుర మాతా!
ఈ గులాబీ (పాప) నువ్విచ్చిన కానుక
నిజానికి ఈ పాప నీ పుత్రిక
నేను కేవలం ఒక మానవ పరికరాన్ని మాత్రమే
ఈ బిడ్డను ఈ ప్రపంచంలోకి తీసుకురావటానికి
ఇప్పటినుంచే ఈ పాప నీ కృపని, ఆశీస్సులని అభిలషించుగాక!

ఆరోగ్యకరమైన శరీరంతో, నిర్మలమయిన మనస్సుతో నీ పిల్లలందరి పట్ల ప్రేమ నిండిన హృదయంతో ఉండుగాక! ఈ పాప పుట్టిన వెంటనే సమర్పణకొక సంకేతంగా నిలవనీ!

సూర్యభగవానునికొక వినతి

వెలుగుకూ, ప్రాణానికి ఆధారమయిన ప్రభూ నీ తేజస్సును నా గులాబి మీద ప్రసరించు. ఈ పాపకు తమస్సంటే ఏమిటో తెలియకుండా ఉండుగాక. సదా జీవితమంతా నువ్వు వెలిగించిన జ్యోతిర్మార్గంలోనే నడిచి గమ్యాన్ని చేరుకోనిమ్ము. ఆమె ఉనికిని కాంతితో, తేజస్సుతో నింపు తండ్రీ.

స్వర్ణ సుధాంశునకొక వినతి:

మృదువైన చల్లని కాంతి కల్గిన ప్రభూ, నా బిడ్డను నీలా ప్రశాంతంగా, కాంతివంతంగా ఉండనీ, నీలా ప్రకాశవంతమైన నిర్మల స్వభావాన్ని కలిగి ఉండేటట్లు దీవించు.

నా ప్రియమైన పాపా,

ఈ రోజు నేను శ్రీమాత రచించిన "మానవ జన్మ" అనే పుస్తకాన్ని చదువుతున్నాను. ఎన్ని ఆంక్షలు, పురాతన లక్షణాలు, తల్లి దండ్రులు, అలవాట్లు, పరిసరాలు, చిన్న వయసులో చుట్టూ ఉన్న వాళ్ళ ప్రభావాలు, విద్యాభ్యాసం.

ఈ విశ్వంలో అడుగుపెట్టే ఆత్మ ఎంత శ్రమపడాలో వీటన్ని టినుండి విడివడి బయటకు రావటానికి నేను నా రోజ్ తన నిజజీవిత గమ్యాన్ని చేరుకోవటానికి ఉత్తమమైన వాతావరణంలో ఉండాలని అభిలషిస్తున్నాను. నువ్వు పూర్తి స్వేచ్ఛలో పెరుగుతావు. శ్రీమాత పరిధిలోని వెలుగు చేతనల సంరక్షణలో నువ్వు పెరగాలి. నువ్వు ఇది కావాలి అది కావాలి లేదా ఈ విధంగా విద్యావంతురాలివి కావాలని నేను కోరుకోవటం లేదు. నేను ఆకాంక్షించేదొకటే నా గులాబీ పాప చిననాటి నుండే ఆత్మ లక్ష్యాన్నెరిగి, అనుసరించాలని. ఆ దివ్యజనని అశీస్సులు, రక్షణ నీకు తోడై లక్ష్యసాధనలో సాయపడుగాక...

నా ప్రియమైన చిన్న గులాబీ,

నేను నిన్నెందుకు రోజ్ అని పిలవాలని ఎంచుకున్నానో తెలుసా? నువు పుట్టక ముందు ఆగష్టు, సెప్టెంబరు నెలలలో నేను ప్రణామం చెయ్యటానికి నీ కోసం ప్రార్థించటానికి శ్రీఅరవిందుల సమాధి దగ్గరకు వెళ్ళినపుడు, సమాధి మీద పరచిన లేత గులాబి రంగు రోజాలుండేవి. ఆ గులాబీలు నా కళ్ళని ఆకట్టకొనేవి. ఆ కోమల పుష్పాలు నిశ్శబ్దంగా యిలా అంటున్నట్టు అనిపించేది. మాలాంటి పాప కావాలని కోరుకో, మృదువుగా, మధురంగా, గురుదేవుల చరణాలపై సమర్పణ చేసుకొనే, భగవంతునిలో పరిపూర్ణమయిన అనురాగం కలిగిన పాప కావాలని కోరుకో. ప్రతిరోజూ నేను వాటిని చూస్తూ, వాటి సందేశాన్ని అందుకొనే దాన్ని. అప్పటి నుండి ప్రార్థిం చటం మొదలు పెట్టాను. ప్రభూ... ఈ పాప సమర్పణ ఎలా చేసు కోవాలో తెలుసుకోనీ. ఈ చిన్న గులాబీల్లా తను కూడా నీపట్ల అనం తమైన ప్రేమను కలిగి ఉండనీ.

నా చిన్నారికి,

బిడ్డను ఒక దేవతగా, చిన్న దేవతగా కొలిచి జగన్మాత పాదా లను పూజించినట్లుగా భావించటం ఒక మధురానుభూతి. అటువంటి

పిల్లలు శారీరకంగా మానసికంగాకూడా ఆరోగ్యంగా పెరుగుతారు. చాలాసార్లు తల్లికి విసుగు, కోపం, చికాకు కలగవచ్చు. ముఖ్యంగా మొదటి బిడ్డ విషయంలో సహనాన్ని కోల్పోవటం, ఆవేశపూరితంగా ప్రవర్తించటం, యిది తల్లి చేసే తప్పుల్లో క్షమించరానిది. ఆమె ఎపుడూ యిది గుర్తుంచుకోవాలి. ఒక బిడ్డను యివ్వటం ద్వారా భగవంతుడు తనను కొలిచే భాగ్యం కలిగించాడనే కృతజ్ఞతా భావంతో ఉండాలి. నిశ్చలంగా ఉండటం ద్వారా ఆమె ఎపుడూ ప్రశాంతమయిన ఉత్సాహంతో ఉండగలదు.

ఓ మధురమైన చిన్ని గులాబీ,

శ్రీమాత రాసిన ఈ మాటలు నీ జీవితాశయం కావాలని ఆశిస్తున్నాను. అమ్మ రాసిన ఈ మాటలు నేను కన్న కలల్ని చేసిన ప్రార్థనల్నీ సమన్వయ పరుస్తాయి.

నీకు జీవించటానికి కారణం ఒకటే ఉంది. ఒకే లక్ష్యం, ఒకే ఆశయం, సంపూర్ణమయిన పరిణతి కలిగిన పరిపూర్ణమైన సమర్పణ. భగవంతునికి సమర్పణ. ఆయన నుంచి వేరుగా నిన్ను గుర్తించ లేనంతగా, పూర్తిగా ఆయనే నీవుగా పరిపూర్ణంగా, సమూలంగా, ఏ వ్యక్తిగతమైన ప్రతిస్పందన అవరోధం కాకుండా ఉండాలి. ఇదే ఆదర్శప్రాయమైన మనోగతం. ఇదే నిన్ను జీవితంలో, నీ నిజమైన కార్యసాధనలో ముందుకు నడిపించ గలిగేది. అన్నిటి నుంచి, పూర్తిగా పరిరక్షించేది. నీనుంచి కూడా నిన్ను సంరక్షించ గలిగేది. ఎందుకంటే అహాన్ని మించిన ప్రమాదం మరొకటి లేదు.

పుష్పా అద్వానీ

∴

ఆశ్రమ విద్యార్థినుల ఉదాహరణలు

ఆశ్రమంలో విద్యాభ్యాసం పూర్తి చేసుకున్న ఒక విద్యార్థిని పెళ్ళి చేసుకుని ఆశ్రమం బయిట జీవించాలని నిర్ణయించుకుంది. ఆమె శ్రీమాత వద్ద శెలవు తీసుకున్నపుడు ఆమెతో కావాలనుకున్నపుడు, తను కోరుకున్నటువంటి బిడ్డను మాత్రమే కంటానని చెప్పింది. కొంతకాలం పోయిన తరువాత ఆమెకొక కొడుకు పుట్టాడు. ఆ బాబు పొటోలు శ్రీమాతకు పంపించటం జరిగింది. ఫోటోలు చూసిన శ్రీమాత ఆ అమ్మాయి అన్న మాట నిలబెట్టుకుందని అన్నారు. బలమైన సంకల్పం, తీవ్రమైన ఆకాంక్ష ఉంటే మనం కోరుకున్నటువంటి పిల్లల్ని కనటం సాధ్యమే.

*

మరో యువతి ఆశ్రమంలో చదువు ముగించుకొని పెళ్ళయిన తర్వాత ముంబయిలో జీవించటానికి వెళ్ళింది. కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత ఆశ్రమం చూడటానికి వచ్చినపుడు, తన స్నేహితురాలితో చెప్పిన విషయాలివి. బిడ్డను కనాలనుకున్న ఒక సంవత్సరం ముందు నుండి తమ భార్యభర్త లిరువురూ, తమకు పుట్టబోయే బిడ్డ ఎలా జీవించాలనుకుంటున్నారో, వారు కూడా అదే విధంగా జీవించటం ప్రారంభించారు. సినిమాలు చూడటం, వ్యర్థమయిన కాలక్షేపాలు, విందులు, వినోదాలు సాంఘికమయిన సంబంధ బాంధవ్యాలు అన్నీ మానివేసారు. అంకిత భావంతో పని చెయ్యటం అంతర్గతమైన ప్రశాంతి, సంతృప్తి, మాతారవిందుల పుస్తకాలు చదవటం, మంచి సంగీతం వినటం, సుందరమైన గృహ వాతావరణం మాటలో నడవడిలో క్రమ శిక్షణ మొదలైనవి. మాకు పుట్టబోయే బిడ్డలో ఏ సద్గుణాలుండాలో ఎలా ఉండాలో, ఆ సద్గుణాలు మేము ఒక సంవత్సరం పాటు సాధన చేసి, అప్పుడు బిడ్డను కనటానికి నిశ్చయించుకున్నాం.

వారిది సామరస్యత నిండిన అందమైన యిల్లు — ఆనందాల హరివిల్లు.

కాంత కాల్వ

∴

గర్భిణీ హితచర్య

*"విద్యావంతురాలు కావలసినది తల్లి, బిడ్డ కాదు"**

1. ఆకాంక్ష

కాబోయే తల్లి తండ్రులు తమను తాము ప్రార్థనామయమైన ఆకాంక్ష స్థితిలో ఉంచుకొని, వారు నిర్మించబోయే ఉనికి, తాము ఎటువంటి ఆత్మను అభిలషిస్తున్నారో ఆ ఆత్మను ధరించటానికి తగి నదిగా ఉండాలి.

2. సంసిద్ధత

మన అంతరాత్మకు మనం నిజాయితీగా ఉండాలి. బిడ్డను కనాలని అనుకున్నపుడు కనీసం ఒక సంవత్సరం ముందు నుండి కాబోయే తల్లితండ్రులు సంతులమయిన మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలిగి బిడ్డ యొక్క శారీరక చేతనకు తగిన ఆధారాన్ని కల్పించటానికి ప్రయత్నించాలి.

జీవితం పట్ల ఆశాదృక్పథం, తృప్తి, ఉత్సాహం కలిగి, సర్వ మానవుల ఎడల ప్రేమ, భగవంతునిలో అచంచల విశ్వాసం, ప్రార్ధనా పూరితమైన వైఖరి ఉండాలి. ఇవన్నీ కూడా బిడ్డ యొక్క ప్రమాణా లను పెంచటానికి ఉపయోగపడతాయి. పిల్లలను పెంచటం అనేది చాలా శక్తిని కూడతీసుకుని, అంకిత భావాలతో బాధ్యతాయుతంగా చేయవలసిన పని.

3. గర్భధారణ

దేహాన్ని విడిచే ఆత్మ భవిష్యత్తుకు ఆ క్షణంలో ఉన్న చేతనా స్థితి ఎంత ముఖ్యమో గర్భధారణ సమయంలో తల్లితండ్రుల చేతనా స్థితి కూడా అంతే ముఖ్యం. అది జీవితాంతం ప్రతిఫలించేలా ఆ బిడ్డ మీద ఒక ముద్ర వేస్తుంది.

...నిర్మలమైన విత్తులో మహావృక్షం యిమిడి ఉంది
సూక్ష్మ జన్యువులో వివేచనాయుత ప్రాణి దాగి ఉండి

---

* ఇందులో కోటేషన్స్ అన్నీ శ్రీమాత వ్రాతలలోనివి.

చిన్న కణంలోని అతి చిన్న ధాతువు నుండి పెరిగి
మనిషి ఒక విశ్వ విజేతగా, జ్ఞానిగా అవతరిస్తాడు....

(శ్రీఅరవిందుల సావిత్రి)

4. సుందరమైన పరిసరాలు

గర్భవతిగా ఉన్న కాలమంతా స్త్రీ పూర్తిగా క్రిందికి లాగే ప్రభావాల నుండి సంరక్షించబడాలి. ఒక ఆదర్శవంతమయిన సుందర ప్రదేశం, అద్భుతమైన వాతావరణం, సామరస్యతతో సహజసిద్ధంగా, స్వేచ్ఛాయుతంగా, అసభ్యతకు తావులేని ప్రశాంతమయిన, అందమయిన జీవనాన్ని గడపాలి. తల్లి పుట్టబోయే బిడ్డయొక్క ఆదర్శ ఊహా రూపాన్ని కలిగి ఉండాలి. అది యాంత్రికంగా కాకుండా, తెలిసి, సంకల్పంతో సృజనాత్మకమయిన వాతావరణంలో జరగాలి.

5. గృహ వాతావరణం

ఎ) ప్రశాంతంగా, అందంగా, సానుకూలంగా ఉండాలి.

బి) భక్తి గీతాలు మృదువైన లలితమైన వాద్య సంగీతం ఒత్తిడులను తొలగించి, అద్భుతమైన అనూహ్యమైన ఫలితాలను యిస్తుంది. చేతనను ఉన్నతం, ఊర్ధ్వముఖం చేసి నిశ్చలత్వాన్ని విస్తరింపజేస్తుంది.

సి) సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ వర్ణచిత్రాలు, మనోహరమైన ప్రకృతి దృశ్యాలు, అవతారమూర్తుల పటాలు, ఉపశమనం కలుగ జేసేవి, ప్రముఖ చిత్రకారుల చిత్రాలు ఒక ఉదాత్తమయిన, గంభీర వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తాయి.

డి) పుష్పాలంకరణ: పూలను అమర్చటం వలన యిల్లు కళాత్మకంగా హాయిగా ఉంటుంది.

ఇ) శుభ్రత — వస్త్రాలు:— వ్యక్తిగత శుభ్రత కాకుండా నివసించే గదులూ, పరిసరాలు కూడా పరిశుభ్రంగా ఉండాలి.

6. ఆహ్లాదకరమైన స్వభావం

ప్రతిచర్య, ఆలోచన, భావన, అనుభూతి, ప్రతి అభిలాష తల్లి నుండి శక్తితో నిర్మితమవుతున్న బిడ్డ వ్యక్తిత్వ సంకలనంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఆమె జాగరూకతతో తన భావనలు, ఉదాత్తంగా, లలితంగా,

ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. ఏవైనా విరుద్ధమయిన సూచనలు, అభద్రతా పీడకలలు, ఈ సమయంలో మానసికమైన లేదా ప్రాణిక, భౌతిక మయిన అవలక్షణాలు లేదా లోపాలను కలిగించవచ్చు. కానీ చేతనలో ఒక ఆనందగీతిక రాబోయే విజయానికి సంసిద్ధం చేస్తుంది. తనలో కొత్తగా రూపం దిద్దుకుంటున్న మరో చిన్ని ప్రాణిపై ఆమె సంరక్షణ, కోమలమైన ప్రేమను కేంద్రీకరించటం ద్వారా తన బిడ్డకు గాఢమైన సంతృప్తిని, క్షేమాన్ని కలగజేస్తుంది.

7. సృజనాత్మక ధ్యానం

తల్లి తన ఆధ్యాత్మిక చేతనను సృజనాత్మకమైన భావాలను, పుట్టబోయే బిడ్డతో అనుసంధానంగా చేసుకోవచ్చు. పురాతన కాలంలో భారతీయులకు గర్భస్థ శిశువు చేతన కలిగి ఉంటుందని, జన్మించక ముందే నేర్చుకోగలదనీ, బోధించవచ్చునీ గుర్తించారు. ధ్యానం ద్వారా తల్లి ఉదాత్తమైన ఆరోగ్యకరమైన అనుకంపనా తరంగాలను సృష్టించ గలదు. ఇది బిడ్డ తన జీవన పరమార్థాన్ని తెలుసుకోవటానికి, భవిష్య త్తులో అభివృద్ధికి ఉపయోగపడతాయి.

8. సామరస్య బాంధవ్యాలు

కలుషితము, విరుద్ధమయిన ప్రభావాలకు, బంధాలకు దూరంగా ఉండాలి. తల్లిని క్షోభపెడితే, బిడ్డను కూడా క్షోభపెట్టినట్లే. తల్లి చేత నను ప్రతిభావంతం చేసి భర్త, యితర కుటుంబ సభ్యులు ఆసరాగా ఉండి, అనుకూలమైన వాతావరణం సృష్టించటం వలన, బిడ్డ వికసిం చటంలో సఫలం కావచ్చు.

9. సంభాషణ

తల్లి ఆశాజనకం, ఆహ్లాదకరమయిన సత్య సంభాషణ చెయ్యాలి. సరియైన విషయాన్ని ఎన్నుకోవటం ద్వారా, అనవసరమైన, అర్థంలేని సంభాషణ చేతనను దిగజారుస్తుంది. మీరు మాట్లాడేటపుడు, మాటలు మీ పెదవుల్ని దాటి వచ్చేముందు, మీ మాటలను పరిశీలించటానికి కావలసిన ఒక క్షణకాలం ఏకాగ్రత నిలిపి మీ మాటల్లో చాలా అవస రమైన వాటిని మాత్రమే ఉపయోగించండి.

10. శరీర పోషణ

గర్భిణీ సమయంలో ఆహారానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత నివ్వాలి. ఎందుకంటే బిడ్డ పెరుగుదల దీనిపై ఆధారపడి ఉంటుంది కనుక. పళ్ళు, కూరగాయలు, మాంసకృత్తులు సమృద్ధిగా వుండి, క్రొవ్వు పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు సమపాళ్ళలో ఉండాలి. సరైన సమయంలో సరైన వ్యవధిలో ఆహారం తీసుకోవాలి. భుజించే ముందు ఒక క్షణం ఏకాగ్రత నిలిపి మీరు తీసుకునే ఆహారం మీ శరీర పోషణకు కావలసిన పదార్థాన్ని యివ్వాలని ఆకాంక్షించండి.

11. వ్యాయామము

నిత్యజీవితంలో ఏదో ఒక వ్యాయామం ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, వాకింగ్, స్విమ్మింగ్ వంటి తేలికైన మంచి వ్యాయామాలు.

12. సృజనాత్మకమయిన పనులు

ఆసక్తి, అభిరుచి ఉన్న చిత్రలేఖనం, చేతి పనులు, మొక్కలు పెంచటం వంటి పనులలో నిమగ్నమై ఉండటం మంచిది.

13. మానసికమైన వ్యాయామం

శరీరానికే కాకుండా మనసుకు కూడా వ్యాయామం అవసరమే. తద్వారా మేధకు పదును పెట్టటం జరుగుతుంది. మంచి పుస్తకాలు చదవటం ఎవరి అభిరుచినిబట్టి వారు, ఆధ్యాత్మిక, వైజ్ఞానిక గ్రంథాలు, మహాత్ముల జీవిత చరిత్రలు, ఆత్మ విశ్వాసం, ధైర్యం కలిగిన వీరుల గాథలు మొదలగునవి.

14. నిద్ర

ఆహారంలానే శరీరానికి నిద్ర కూడా అవసరం. సరిపడేంత మాత్రమే. అతి నిద్ర కాకూడదు. ఎంత నిద్ర అనేది ఎవరి శరీరానికెంత అవసరమో దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కనీసం '7' గంటల సేపు నిద్ర సరిపోతుంది. నిద్ర కుపక్రమించే ముందు కొన్ని క్షణాలు, మీ ఆకాంక్షలో ఏకాగ్రత నిలపటం వలన అలసిపోయిన నరాలకు ఉపశాంతి, నిశ్చలత చేకూరుతుంది.

15. టీ, కాఫీ, చాక్లెట్లు, పానీయాలు

వీటన్నింటిలోను (కేఫీన్ వంటి) ప్రేరక పదార్థాలు ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి. ఇవి మాయద్వారా శిశువును చేరి, పుట్టకముందే అపాయం కలుగజేస్తాయి. ఎక్కువ కాఫీ తాగే తల్లులకు పుట్టిన పిల్లలు కెఫినం దుష్ఫలితాలకు లోనవుతారు.

16. ధూమపానం

పెరుగుదల సరిగా లేకపోవటం, పొగత్రాగటం వలనే గర్భం లోనే శిశువు మరణించటం, నిర్జీవంగా పుట్టటం, పుట్టిన వెంటనే చని పోవటం జరుగుతుంది.

17. మద్యం

చాలా తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకున్నప్పటికీ ఆల్కహాలు గర్భస్థ శిశువును చేరి, చెడు ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. దీన్ని 'ఫీటల్ ఆల్కహాల్ సింథ్రోమ్' అంటారు. మద్యం సేవించే తల్లుల పిల్లలలో ముఖకవళికలు, కాళ్ళు చేతులు, గుండెకు సంబంధించిన అవలక్షణాలు ఏర్పడతాయి. కొంతమంది పిల్లలలో మెదడుకు సంబంధించిన లోపాలు కలుగవచ్చు. ఇంతే కాకుండా ఆల్కహాలు, కాలేయం, మెదడు కణా లను నశింప జేస్తుంది.

18. చక్కెర

ఎక్కువ శుద్ధి చేయబడిన పంచదారను పూర్తిగా గర్భిణీ సమయంలోనూ, బిడ్డకు పాలిచ్చేటపుడు మానివెయ్యాలి. ఎక్కువ చక్కెర తీసుకోవటం ఒకటే ఆరోగ్యానికి కీడు చేస్తుంది. చక్కెర బదులుగా, తేనె, బెల్లం, పానకం వాడవచ్చు.

19. మందులు

అన్ని మందులూ చివరికి సాధారణమైన ఆస్ప్రిన్ కూడా గర్భ ధారణ మరియు పాలిచ్చే సమయంలో తీసుకోకూడదు. అవసరమై నపుడు డాక్టరును సంప్రదించి మాత్రమే వాడటం మంచిది.

20. మైదాపిండి — ఉత్పత్తులు

రొట్టె, కేకులు, పాస్ట్రీలు యివన్నీ అతిగా శుద్ధి చేసి, పీచు పోషక విలువలను కోల్పోయినటువంటి ధాన్యాలతో తయారవటం వలన వీటిలో చక్కెర శాతం, నిల్వచేయటానికి వాడే రసాయనాల మోతాదు ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఆహారం విషయంలో జాగ్ర త్తగా ఉండే వారు అసలు వీటిని దగ్గరకు రానివ్వకూడదు.

21. అశ్లీల సాహిత్యం

హింస, అశ్లీలత నిండిన నవలలు చదవకూడదు — బిడ్డ యొక్క మానసిక ఆరోగ్యం దృష్టిలో ఉంచుకుని.

22. హింస

హింసాయుతం, ఉత్కంఠ భరితమైన సినిమాలు, టి.వి ప్రొగ్రా ములు చూడటం వలన బిడ్డపై దుష్ప్రభావాలు పడతాయి.

23. రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రపోవటం

రాత్రి పేకాట ఆడటం లేక రాత్రి సినిమాలు చూడటం మానే య్యాలి. మధ్యరాత్రి ముందుండే సమయం నరాలకు మంచి విశ్రాంతి నిస్తుంది.

24. మానసికంగా క్రుంగిపోవటం/మానసిక విచారం

గర్భిణీ స్త్రీ మానసికంగా క్రుంగి పోవటం వలన పుట్టబోయే బిడ్డ పెరుగుదల సరిగా ఉండదు. ఎందుకంటే ఈ స్థితిలో మనిషి చేతన తనలోనే కేంద్రీకృతమవుతారు. చేతనా పరిధిని పెంచుకోవటం ద్వారా అందులోంచి బయటకు రావటాన్ని ప్రయత్నించవచ్చు.

— *ఎలియా*

∴